Secretele
câmpului
energetic uman
sunt în sfârșit
dezvăluite!

PUTEREA CHAKRELOR

Deblochează-ți cei șapte centri energetici ai vindecării, fericirii și transformării

Susan Shumsky

TREBUIE SĂ ȘTII

Secretele
câmpului
energetic uman
sunt în sfârșit
dezvăluite!

PUTEREA CHAKRELOR

Deblochează-ți cei șapte centri energetici ai vindecării, fericirii și transformării

Susan Shumsky

TREBUIE SĂ ȘTII

Susan Shumsky

Puterea chakrelor

Deblochează-ți cei șapte centri energetici ai vindecării, fericirii și transformării

Traducere din engleză de

Ianina Marinescu

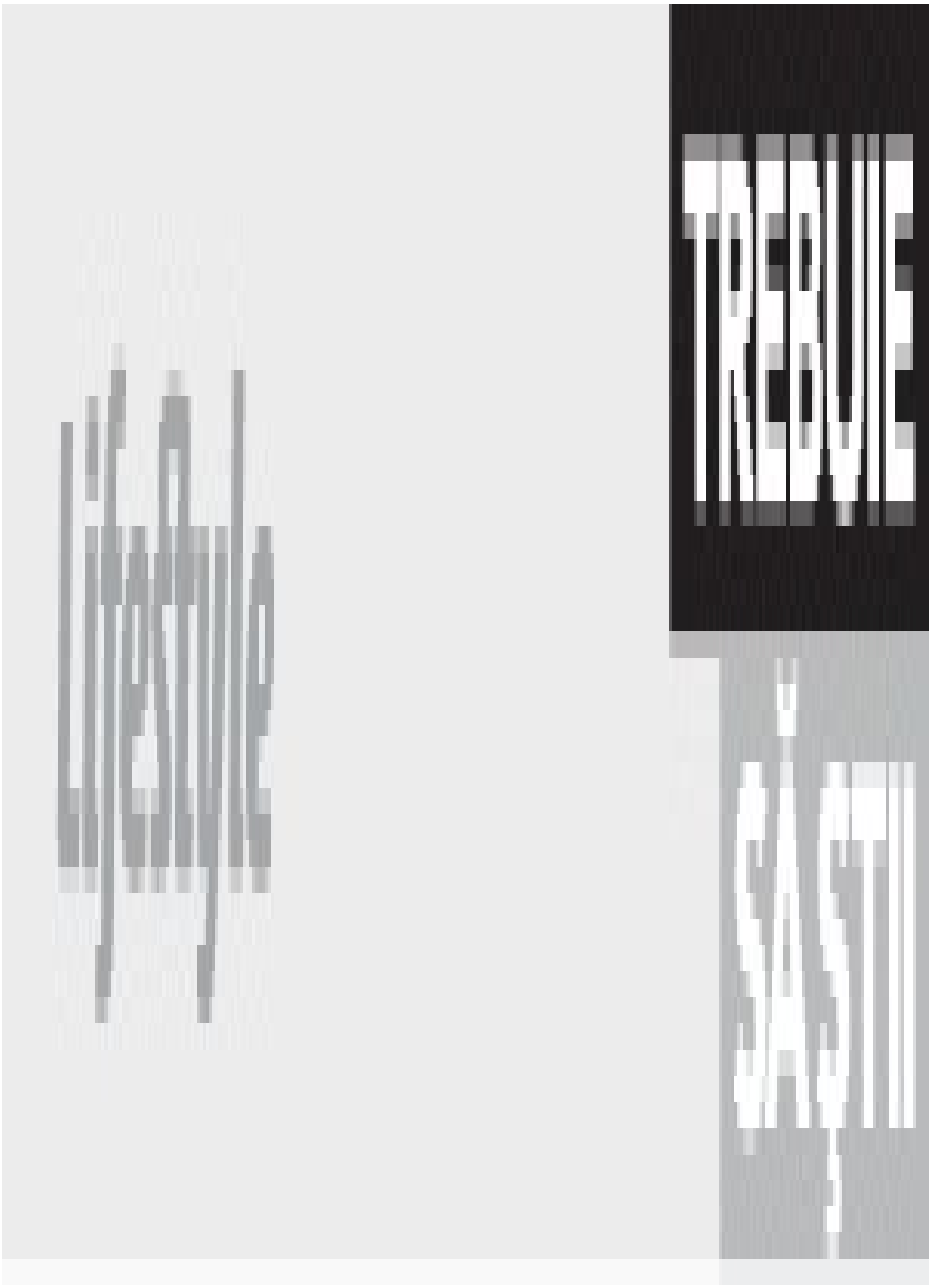
Lifestyle Publishing

2015

TRIBUNE
SASTN

COLECȚIE COORDONATĂ DE:

Constantin Dumitru


REVUE

THE POWER OF CHAKRAS. UNLOCK YOUR 7 ENERGY CENTERS FOR HEALING, HAPPINESS AND TRANSFORMATION

Susan Shumsky, DD

Copyright © 2014 by Susan Shumsky

Copyright © Lifestyle Publishing, 2015

pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu

Director: Crina Drăghici

Design: Alexe Popescu

Redactor: Aurelia Năstase

Director producţie: Cristian Claudiu Coban

DTP: Răzvan Nasea

Corectori: Elena Biţu, Rodica Petcu

ISBN ePUB: 978-606-8566-62-7

ISBN PDF: 978-606-8566-63-4

ISBN Print: 978-606-8566-34-4

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

elefant

Puterea chakrelor te poate familiariza cu domeniul complex al meditației, al dezvoltării spirituale și al yoga, dar nu pretinde să te învețe pe deplin tehnicile menționate. De aceea se recomandă o instruire personală. Puterea chakrelor nu este un ghid independent de self-healing. Susan Shumski nu este medic și nu pune diagnostice ale bolilor, după cum nici nu prescrie tratamente. Nu are niciun fel de pretenții medicale cu privire la niciuna dintre metodele, exercițiile sau posturile sugerate în carte, chiar dacă sunt menționate anumite „efecte benefice“ sau „vindecări“ ale bolilor sau afecțiunilor. Metodele și recomandările din această carte trebuie urmate cu avizul unui medic sau al unui psihiatru. Susan Shumsky, agenții săi și reprezentanții autorizați, precum și Divine Revelation, Teaching of Intuitional Metaphysics și New Page Books nu au drepturi și nici obligații și nu își asumă niciun fel de responsabilitate legală cu privire la eficiența, rezultatele sau efectele benefice ale lecturii acestei cărți, la utilizarea metodelor descrise sau la contactarea celor indicați în carte sau pe www.divinerevelation.org; nu își asumă niciun fel de responsabilitate pentru orice accidentări sau daune pe care le-ar putea suferi cititorul și nu pot fi socotiți răspunzători în fața niciunei revendicări privind pierderi sau alte daune provocate ori apărute prin urmarea recomandărilor din această carte sau în urma contactării vreunuia din cei numiți în această carte sau pe www.divinerevelation.org.

Dedicație

Această carte este dedicată admirabilei kundalini, subtilă și radiantă ca zece milioane de sori. Florii sale de lotus în fața căreia ne plecăm cu toții în venerație, căci e dătătoarea acestui miraj, prin maya sa, pe care o reabsoarbe prin flacăra-i atoate-arzătoare.

Mulțumiri

La această carte au contribuit multe persoane. De aceea le sunt recunoscătoare tuturor celor care au participat la apariția ei. În primul rând, doresc să le mulțumesc lui Jeff și Deborah Herman, prieteni loiali și agenți. Îi sunt îndatorată lui Mark Lewis, care a avut ideea acestei cărți. Le mulțumesc foarte mult lui Michael Pye și Laurie Kelly-Pye, care au luat decizia de a scoate această nouă ediție. Le mulțumesc lui Adam Schwartz, Kirsten Dalley, Jeff Piasky și tuturor celor de la editura New Page Books, care au muncit cu atâta sârguință la publicarea acestei cărți.

Vreau să adresez mulțumiri speciale lui Mary Ann și David Martin care, prin incredibila lor generozitate spirituală, m-au suportat pe parcursul unei perioade foarte dificile pe când redactam această carte și care, cu dragostea lor necondiționată și răbdarea lor infinită, mi-au grăbit foarte mult vindecarea.

Doresc să le mulțumesc în mod deosebit celor care m-au asistat în demersul meu de explorare a energiei kundalini și a chakrelor, printre care: Harlod și Gladys McCoy, Janet diGiovanna, Danny Rubenstein, Linda Hayden, P.J. Worley, Rian Leichter, Bill Moser, Curt de Groat, Nimueh Rephael, George Fitzgerald și mulți alții. Mai presus de toate, vreau să-mi exprim recunoștința față de mentorii mei spirituali Maharishi Mahesh, Amritananda Mayi, Babaji Raman Kumar Bachchan, Peter și Ann Meyer, nemuritorul Babaji și toți maeștri lăuntrici. Fără aceste strălucitoare faruri călăuzitoare nu aș fi înțeles energiile subtile.

Cuvânt-înainte

Sistemul de chakre este o idee căreia i-a venit timpul. Sau poate că ar trebui să spun „i-a venit din nou“, căci chakrele sunt elemente ale unui sistem yoghin antic de evoluție spirituală, avându-și rădăcinile în trecutul îndepărtat. Interesul renăscut în prezent pentru chakre e o mărturie a nevoii de sisteme spirituale cu aplicație pe corpul fizic ce cuprind întregul spectru al experiențelor umane, de la cer la pământ.

Deși e minunat că atât de mulți oameni sunt interesați acum să cunoască sistemul de chakre, pericolul unei asemenea popularizări e că subiectul s-ar putea banaliza. Cuvântul e vehiculat în general în conversații fără ca oamenii să înțeleagă contextul său original ca înțelepciune ezoterică a celor aflați în căutarea unor stări mai înalte de conștiință. În cei 40 de ani de când lucrez cu sistemul de chakre, am văzut chakre pe gulere pentru câței, lenjerie de corp, ciocolată și bineînțeles obișnuitele lumânări, căni, perne, saltele pentru yoga, tricouri, pălării, postere și felicitări. Ba pe unele dintre ele le-am vândut și eu la atelierele mele!

Această popularizare face un serviciu important, acela de a aduce sistemul de chakre în rândul publicului general, dar nu e decât ceva de suprafață. Lipsește tocmai înțelegerea profundă.

Cartea lui Susan Shumsky Puterea chakrelor reprezintă această înțelegere mai profundă. Scrisă într-un stil care e și prietenos cu cititorul novice, dar și credincios misterului mai profund, e cartea pe care o recomand studenților mei interesați de înțelepciunea ezoterică și de practicile anticilor. În mod normal, e nevoie de o cercetare intensivă cu dicționarul de sanscrită și de o viață întreagă de răbdare pentru a descoperi aceste principii și practici subtile, însă Susan Shumsky a făcut toate astea pentru tine, informația devenind accesibilă cititorului obișnuit.

Unde altundeva mai găsești o descriere a învelișurilor lăuntrice ale sushumna, precum și ale sub-chakrelor mai mici ale inimii, dar și ale chakrelor mari? În

paginile acestei cărţi vei citi descrieri ale semnificaţiei petalelor individuale, ale zeităţilor asociate cu fiecare chakra, discuţii despre mudre (gesturi fizice), bandha (posturi încordate), pranayama (tehnici de respiraţie) şi mantre (sunete) asociate chakrelor.

În plus, autoarea abordează despre importanţa lui Shiva/Shakti, cuplul divin ce reprezintă polaritățile tradiției tantrice, de unde se trage sistemul de chakre, precum și învelișurile aurei umane, formele tattva de manifestare și despre multe, multe altele.

Această carte este pentru căutători. Nu e pentru amatori, ci pentru cei interesați serios de practicare. Căci, dincolo de toate informațiile oferite în carte şi de alte mijloace, cunoașterea chakrelor provine în cele din urmă din sinele propriu, prin accesare directă. Dar pentru această accesare e nevoie de exercițiu — efort constant și susținut de-a lungul mai multor ani. Susan Shumsky a făcut și asta, iar recompensele ei sunt ascunse în aceste pagini pentru ca tu să le descoperi prin propria-ți practică.

Bucură-te de această călătorie!

— Anodea Judith, 2013

Autoare a cărţii Wheels of Life: A User’s Guide

to Chakra System

Introducere

Mulţi lideri spirituali şi mulţi indigeni cred că planeta noastră a intrat acum într-o nouă fază, care duce la un viitor mai pozitiv. Cei care sunt sensibili la energiile subtile confirmă că ne-am ridicat acum la un nivel vibraţional mai înalt al conştiinţei. În acest moment, oamenii sunt mai deschişi la energiile subtile. Prin urmare, informaţiile corecte despre anatomia câmpului energetic nevăzut al omului şi despre relaţia acestuia cu cosmosul sunt mai necesare ca niciodată.

Având toate acestea în minte, vă oferim o nouă ediţie a acestei cărţi (cunoscută anterior ca Exploring Chakras), bazată pe vechile scrieri tantrice şi vedice ale Indiei, în care puteţi găsi cele mai autentice informaţii despre cele şapte chakre majore, cele şapte chakre minore şi sistemul de energie subtilă. Această carte premiată, cotată foarte bine şi cu recenzii pozitive, are parte de revizuire, de un titlu nou, o nouă copertă şi alte câteva îmbunătăţiri. Foarte apreciată de maeştrii spirituali din India, precum şi de mii de cititori recunoscători, cartea a fost numită text „de referinţă, de chintesenţă pe această temă“. Prin această nouă ediţie a Puterii chakrelor, sperăm ca mesajul de înţelepciune şi vindecare din paginile sale să ajungă la un public şi mai larg.

Prima mea experienţă kundalini

Primul meu contact impresionant cu câmpul energetic uman şi cu insesizabila sa energie (kundalini) a avut loc când aveam 18 ani. Eu însămi o floare a generaţiei hippie, urmam Facultatea de arte din Oakland, California. Sfârşitul iernii anului 1966 a fost o perioadă de mari descoperiri. Scrierile budiste şi hinduse ce se găseau în librăriile de pe Telegraph Avenue din apropiere de Universitatea din California mi-au deschis ochii la înţelepciunea orientală. Am devorat toate cărţile despre filosofia orientală care mi-au căzut în mână.

Am dat peste Calea Zen a lui Alan Watts și peste Autobiografia unui yoghin de Paramahansa Yogananda, care mi-au lăsat o impresie profundă. Pe măsură ce citeam scrierile budiste tibetane, ca Bardo Thodal (Cartea tibetană a morților) și povestea lui Milarepa, în inima mea ardea o puternică dorință. Îmi doream cu disperare să ating starea de conștiință despre care citeam, nirvana.

Am aflat că nirvana sau satori, echivalentul său din budismul Zen, înseamnă sfârșitul suferinței: iluminare spirituală, eliberare de „roata nașterii și a morții“ — de ciclul reîncarnării. Ceva din mine știa că acesta e singurul scop ce merită urmărit. Citind că nirvana poate fi atinsă prin practicarea meditației, tânjeam în inima mea să învăț cum se meditează. Alan Watts a subliniat importanța „unui ghid spiritual“. Dar, nu mai e nevoie s-o spun, în 1966, în paginile aurii ale Cărții de telefon nu se găsea nicio școală de yoga sau de meditație.

Pe-atunci locuiam cu alți studenți de la arte într-una din acele încântătoare case din Berkeley, California, din lemn roșu și cu bârne deasupra. Într-o după-amiază am întrebat un coleg de cameră dacă știa cum aș putea să găsesc un ghid spiritual. Mi-a răspuns: „Ai încercat vreodată să meditezi singură?“.

Așa că m-am gândit să fac o încercare. Am intrat în camera mea și m-am așezat cu fața în sus. Fiindcă nu aveam nici cea mai mică idee despre ce făceam, m-am rugat pentru o experiență meditativă. Pe neașteptate, am fost propulsată brusc într-o stare extatică! Îmi simțeam corpul de parcă ar fi fost conectat la priză. Un val uriaș de energie m-a invadat dinspre degetele de la picioare până în vârful capului. Eram conectată la un puternic fir energetic ce continua să pompeze energie în mine ca o rachetă.

Întrucât nu mai trăisem niciodată ceva cât de cât asemănător, m-am gândit că asta trebuia să fie „meditația“. Din puținul pe care-l știam, am înțeles că nu era doar prima mea experiență meditativă, ci și trezirea energiei kundalini — ambele simultan. Această explozie atomică de energie a fost și extatică, și uluitoare.

Sub vraja lui Maharishi

După prima mea meditație, nu a trecut mult până am ajuns pe malurile râului

Gange dintre dealurile himalayene din Rishikesh, India, unde am studiat cu un maestru spiritual. Am ajuns să trăiesc în ashram-urile sale (comunităţi spirituale) timp de 22 de ani în Himalaya, în Alpii elveţieni şi în zone retrase din SUA. Din aceşti 22 de ani, şapte am făcut parte din personalul său apropiat, aflat direct sub tutela lui.

Numele său este Maharishi Mahesh Yogi, fondatorul Meditaţiei Transcendentale (MT) şi guru (învăţător) al celor de la Beatles şi al lui Deepak Chopra. Oricum, eu l-am întâlnit pe Maharishi şi am început MT înainte să-l descopere ei. În 1970, m-am bucurat de neamaiauzita binecuvântare de a sta cu Maharishi în ashramul său din Rishikesh timp de şase luni şi am rămas cu el şi cu numai cinci dintre ceilalţi discipoli ai săi timp de două luni din cele şase.

Pe parcursul celor 22 de ani de studiu în ashramurile gurului meu, am ajuns să meditez până la 20 de ore pe zi. Uneori mă duceam în camera mea şi nu mai ieşeam de acolo timp de opt săptămâni la rând. Am păstrat tăcerea şi nu am vorbit cu nimeni până la patru luni de zile. Uneori am ţinut post două luni încheiate şi am respectat celibatul zeci de ani.

Sub îndrumarea lui Maharishi, trăiam zilnic experienţa stării de samadhi. Samadhi, cuvânt sanscrit derivat din rădăcinile sama (uniformitate) şi dhi (partea cea mai profundă a intelectului), înseamnă nemişcare profundă a corpului şi linişte mentală — conştientizare transcendentală. Experienţa stării de samadhi este scopul filosofiei yoga — ceea ce se străduiesc să obţină cei porniţi în căutarea iluminării.

Această experienţă de sat-chit-ananda (beatitudine conştientă absolută) e la îndemâna oricui. De fapt, din această carte vei învăţa o meditaţie simplă care te va ajuta să atingi această stare mai înaltă de conştientizare.

O altă componentă a vieţii alături de un maestru spiritual e misterioasa experienţă numită shaktipat. Acest transfer extatic de energie are loc atunci când maeştrii iluminaţi îşi concentrează atenţia asupra unui discipol. În astfel de situaţii, guru acţionează ca un câmp de energie pentru învăţăcel, transmiţându-i energia kundalini.

Maharishi vorbea rareori despre experienţele kundalini pe care le grupa sub denumirea de „eliberare de stres“. Cu alte cuvinte, fenomenul asociat cu kundalini, sau acele senzaţii pe şira spinării, se defineşte mai exact ca blocaj în

calea liberei circulaţii a energiei kundalini. Dacă acel canal ar fi curat, n-ar exista nicio senzaţie — doar experienţa de conştientizare fără limite şi de conştiinţă extatică.

Totuşi, atunci când discipolii se găseau în prezenţa lui Maharishi, experienţa kundalini, sub forma beatitudinii, se transfera automat prin intermediul privirii, cuvântului sau al atenţiei lui Maharishi. Maeştrii spirituali debordând de energie vitală au puterea de a transmite această energie pentru vindecarea şi înălţarea spirituală a oamenilor, purtându-i chiar către stări mai înalte de conştiinţă. Forţa misterioasă numită prana e cheia secretului transmiterii divine dinspre guru (învăţător) către chela (învăţăcel).

Mulţi oameni cred că discipolii care strigă după guru sunt disperaţi şi slabi, spălaţi pe creier de aceşti lideri de cult. În unele cazuri e adevărat. Cu toate acestea, un element al apropierii de un maestru spiritual este trecut cu vederea: profundul transfer de energie ce are loc în prezenţa unui adevărat sfânt. De aceea şi marele maestru spiritual Ramakrishna Paramahansa spunea: „Păstrează tovărăşiile sfinte; şi, din când în când, mergi să-i vezi pe cei devotaţi lui Dumnezeu şi pe cei sfinţi“.[1]

Pe când studiam cu Maharishi, trăiam această experienţă. Cu toate acestea, adepţii lui Maharishi nu o numeau shaktipat. Noi îi spuneam darshan (viziune) — fericirea de a te găsi în prezenţa unui maestru iluminat. Făceam tot ce-mi stătea în puteri pentru a mă afla cât mai des în apropierea lui Maharishi. Căci, ori de câte ori era atent la mine, mă simţeam propulsată într-o stare de pură încântare şi de extaz.

Cum se simte transferul de energie kundalini? Pentru mine, lumea se oprea în loc. Timpul şi spaţiul dispăreau. Nu mai exista nimic altceva decât un val de iubire şi un ocean de beatitudine. Eram supraîncărcată cu energie spirituală provenită din ochii gurului meu. Această energie răzbătea direct din ochii lui ca un glonte de beatitudine ce-mi străpungea aura (câmpul energetic). Valuri de forţă şi iubire intensă îmi pulsau prin corp, electrizându-l şi energizându-l.

Catapultată într-o stare alterată de conştiinţă, mintea îmi devenea extinsă, liberă şi plină de bucurie. În trup simţeam extaz. Spiritul se înălţa către o conştientizare neîngrădită. Mi se deschidea inima. Eram plină de lumină. Nu exista nimic altceva în afara acelui acum situat în eternitatea prezentului. Eul se dizolva într-o mare de iubire şi devoţiune. Valuri de beatitudine se rostogoleau pe această

mare, iar eu mă scufundam într-o cedare totală la picioarele gurului meu iubit.

De-a lungul deceniilor m-au binecuvântat cu experienţe asemănătoare de transfer de energie kundalini şi alţi maeştri spirituali. De reţinut a fost Babaji Raman Kumar Bachchan, un maestru tantric cu care am studiat câţiva ani. Vindecător spiritual, el transfera energie kundalini cântând mantre, apoi suflând asupra persoanei respective.

Isus a folosit o metodă asemănătoare când şi-a întâlnit discipolii după înviere. „A suflat asupra lor şi le-a zis: Luaţi Duh Sfânt“.[2]

Un mare sfânt indian, Brahmaveta Shri Devraha Hans Baba, se folosea de voce pentru a-i transporta pe oameni în stări extatice. Un naga baba (ascet gol), el închina cânturi religioase zeilor Radha şi Krishna într-o limbă antică misterioasă, total intraductibilă. În timp ce el cânta, oamenii intrau în stări alterate, extatice de conştiinţă şi, în mod uimitor, se simţeau îndemnaţi să danseze, trăind experienţa iubirii divine.

Amritananda Mayi, cunoscut şi ca Ammachi, numit adesea „sfântul care îmbrăţişează“, transfera energie kundalini îmbrăţişându-şi discipolii.

În tradiţia iudeo-creştină, Moise s-a folosit de puterea atingerii drept canal pentru energia kundalini: „Şi Iosua, fiul lui Navi, s-a umplut de duhul înţelepciunii, pentru că îşi pusese Moise mâinile asupra lui“.[3]

Nu e în afara ta, ci în tine

După mai bine de 20 de ani în ashramul lui Maharishi, încă nu trăisem ceea ce căutam: o conexiune reală şi o relaţie directă cu Dumnezeu într-un mod personal. Din fericire, după ce am părăsit ashramul, am găsit mijlocul de a intra în legătură cu Spiritul prin ascultarea „glasului plăpând“ al îndrumării divine şi al înţelepciunii din interior — pentru „conversaţii directe, bidirecţionale cu Dumnezeu“.

Ca urmare a acestei noi treziri, am descoperit Divine Revelation®, care pune la dispoziţie practici specifice pentru o minte, o inimă şi un suflet deschise în faţa

bogăţiei contactului şi comunicării directe cu divinitatea. Este o tehnologie unică, întru totul dovedită experimental, de a intra în contact cu prezența divină, pentru auzirea şi testarea vocii interioare şi pentru primirea clară de îndrumare divină.

Am descoperit, în urma a aproape 50 de ani de studiu spiritual, că împărăția cerului se găsește în propria inimă, în propriul suflet. Poți trăi starea interioară de shaktipat prin intermediul propriilor experiențe. Poți avea contact direct cu gurul tău interior, care te va binecuvânta cu recunoaşterea extazului şi a beatitudinii lăuntrice. Poți atinge iluminarea spirituală de unul singur, fără să cauți sfatul altora, energia altora, kundalini de la alții sau orice altceva.

Poți trezi energia kundalini în moduri nenumărate, printre care rugăciunea, devoțiunea, veneraţia, prin întrebările pe care ţi le pui, prin meditaţie, practici yoga, exerciţii de respiraţie, voință, discernământ, cunoaştere şi purificare corporală. În această carte vei descoperi câteva dintre acestea. De fapt, orice manifestare a unor talente spirituale sau a unor puteri ieşite din comun arată că energia kundalini s-a trezit deja într-o oarecare măsură. Această enigmatică energie kundalini, ce aduce beatitudine, energizare, forță şi extaz, merită cu adevărat să fie descoperită.

Ce vei învăța de aici

Această carte îți va deschide uşa către puternica şi misterioasa forță numită kundalini. De asemenea, va clarifica sistemul de chakre, o rețea energetică la nivelul corpului subtil. De aici vei descoperi cele 14 chakre principale, responsabile de activitatea şi evoluția ta fizică, mentală şi spirituală:

• Prima chakră: muladhara, chakra rădăcinii.

• A doua chakră: svadhishthana, chakra bazinului.

• A treia chakră: manipura, chakra buricului.

• A patra chakră: anahata, chakra inimii.

• Partea inferioară a celei de-a patra chakre: hrit, tot a inimii.

• A cincea chakră: vishuddha, chakra gâtului.

• Între a cincea şi a şasea: talu, chakra palatină.

• A şasea chakră: ajna, în frunte.

• O parte a celei de-a şasea chakre ajna: manas.

• O parte a celei de-a şasea chakre ajna: indu.

• O parte a celei de-a şasea chakre ajna: nirvana.

• Partea inferioară a celei de-a şaptea chakre: guru.

• A şaptea chakră: sahasrara, chakra coroanei.

• Partea superioară a celei de-a şaptea chakre: punctul suprem bindu.

Pe măsură ce te vei afunda în acest sistem de energie subtilă, vei găsi multe indicii care să-ţi reveleze secretele timpurilor străvechi, misterul originii tale, precum şi destinaţia ta.

Doar simpla citire a acestei cărţi îţi va extinde conştiinţa, pentru că atenţia ţi se va concentra asupra energiilor subtile ale chakrelor şi asupra energiei kundalini. Recitind-o, îi vei înţelege întru totul sensul profund, bogat. Practicând simplele exerciţii yoga din această carte, energia kundalini va începe să se rotească în corpul tău. Apoi, dintr-o altă carte a mea, numită Exploring Meditation, vei practica asana (posturile) yoga. Aceste asana sunt instrumente nepreţuite pentru trezirea energiei kundalini şi pentru deschiderea chakrelor.

Pe lângă toate acestea, ia-ţi toate markerele, creioanele cerate, acuarelele sau creioanele colorate pentru a colora imaginile cu chakre şi cu zeităţi ale chakrelor din Partea a II-a a acestei cărţi. Culorile corecte sunt menţionate în textul de lângă ilustraţii. Sau comandă Chakras Coloring Book a autoarei vizitând site-ul

de la pagina 327. Colorarea acestor imagini te ajută să vizualizezi și să simți energiile chakrelor.

Să pornim chiar acum pe drumul către trezirea puterii chakrelor!

---

[1] Isherwood, p. 265.

[2] Ioan 20:22.

[3] Deuteronomul 34:9.

Partea I

Înțelegerea energiei subtile

Capitolul 1

Ce e chakra până la urmă?

„Trezirea kundalini din interior este adevăratul început al călătoriei spirituale.“

(Swami Muktananda[4])

Kundalini este o forță cosmică misterioasă, latentă, puternică, din corpul tău, despre care, atunci când este trezită, se crede că duce la iluminare spirituală. Este de asemenea puternica energie din corpul tău considerată responsabilă de orgasmul sexual. Din această cauză, în numele kundalini au fost răspândite multe informații eronate.

Sistemul de chakre, alcătuit din centrii energetici din corpul tău subtil, este explorat în prezent de numeroase cărți, seminare și guru. Oameni sinceri aflați în căutarea experiențelor kundalini sunt îndemnați spre practici care pot să genereze sau nu evoluție spirituală.

Multe practici autentice duc la rezultate spectaculoase în timp scurt. Altele sunt eronate și ineficiente. Metodele urmate cu onestitate și seriozitate, pe baza unei instruiri adecvate, pot duce la trezire spirituală. Altele, încercări la întâmplare și neglijente, pot cauza confuzie sau, și mai rău, afecțiuni fizice ori mentale grave.

După urmarea unui seminar de sfârșit de săptămână, unii oameni greșit îndrumați își fac cărți de vizită, se tund scurt și se declară următorul „maestru“, „yoghin“, „sanyasin“, „swami“, „șaman“ sau „vindecător energetic“. Ei reclamă

brusc autoritate într-un domeniu pentru care adevărații yoghini își petrec o viață întreagă meditând prin peșteri, în încercarea de a dobândi măiestrie. Unii dintre acești așa-numiți experți autodeclarați sunt sinceri, dar se înșală. Din păcate, în urma lor rămâne multă confuzie.

Din acest motiv, e esențial să cercetezi chakrele într-un mod sistematic, de încredere. E foarte important să dobândești o înțelegere profundă a corpurilor tale subtile, a câmpului energetic și a sistemului energetic. E nevoie să înveți practici spirituale benefice care să nu-i facă rău corpului tău și să nu-ți zăpăcească mintea.

Învățând din surse antice ce au trecut testul timpului, poți să fii sigur de o înțelegere mai profundă și de experiențe mai bune. Adâncindu-te în scrierile Antichității, ce au fost până de curând ascunse în locuri secrete din pădurile și peșterile Indiei, poți descoperi lucruri noi, neexplorate și negăsite încă.

Dacă ești curios în privința chakrelor, dar nu deții cunoștințe sau experiențe anterioare, e înțelept să începi încet și să practici pas cu pas. Dacă știi ceva despre chakre, poate că e bine să regândești ceea ce crezi că știi. S-ar putea ca de la gânditorii din vechime să înveți lucruri profunde și înțelepte.

E bine să înveți și să evoluezi spiritual într-un mod nevătămător și precis. Într-un cuvânt e timpul „să practici o spiritualitate fără riscuri“.

Această carte îți va arăta modul în care să realizezi asta.

Ce poate face această carte pentru tine?

Ai ales probabil această carte datorită interesului tău pentru dezvoltarea spirituală. Poate ai auzit despre chakre sau despre kundalini ori poate ai mai citit despre ele. Poate ai studiat ani de zile Yoga Kundalini, Tantra Yoga sau Laya Yoga, dar dorești să afli mai multe. Sau poate că a fost un dezastru să practici kundalini fără supervizare.

În fiecare caz în parte, această carte are ceva de oferit. Începătorii, precum și avansații pot beneficia de informațiile și metodele prezentate aici. Autoritatea

acestei cărți constă nu doar în experiența personală a autoarei, ci și în sursele sale, scrierile antice.

Pe parcursul celor peste 40 de ani de transmitere a disciplinelor spirituale, am auzit adesea mai multe nemulțumiri pentru care se găsesc soluții în această carte:

1. „Am încercat să meditez și să trezesc kundalini, dar la mine pur și simplu nu merge.“ Această carte îți oferă modalități simple, pas cu pas, pentru a trezi delicat, fără riscuri și sistematic, energia (kundalini) prin intermediul unor practici yoga dovedite, testate în timp.

2. „Credințele negative, blocajele și limitările mele mă împiedică atunci când încerc să meditez sau să obțin acces la experiențe spirituale.“ Din carte vei afla informații specifice de vindecare care să te ajute să depășești tiparele negative din trecut și să obții experiențele pe care le cauți.

3. „Experiențele mele kundalini sunt atât de ciudate și nu le înțelege nimeni, nici măcar eu.“ În această carte vei găsi exemple și explicații legate de kundalini și o hartă pentru experiențele tale spirituale.

4. „Energia asta care-mi aleargă prin corp mă zăpăcește total. Ce-ar trebui să fac cu ea?“ Această carte îți oferă nu doar mijloacele de înțelegere a kundalini și a chakrelor, ci și metode care să te ajute să stăpânești energia.

5. „Mă sperie experiențele kundalini negative.“ Această carte îți pune la dispoziție modalități specifice de a te descurca în orice situație, indiferent cât de ciudată sau înspăimântătoare ar putea fi.

6. „Mă simt extraordinar de sensibil la oamenii și influențele din jurul meu.“ Din această carte vei învăța tehnici de vindecare a influențelor negative și de prevenire a răului cauzat de influențe viitoare.

7. „Am fost dezamăgit de falsele promisiuni ale unor guru.“ Informațiile din această carte te ajută să te bazezi mai mult pe tine însuți și să depinzi mai puțin de guru.

8. „Mă simt ofensat de reguli și regulamente, de culte și organizații coercitive.“ Tehnicile universale prezentate aici nu impun niciun fel de

restricții și sunt compatibile cu alte filosofii religioase, cu alte stiluri de viață și credințe personale.

9. „Nu vreau să mă implic în ceva dificil, strict, greu de urmat.“ Această carte e ușor de înțeles, e logică și practică, cu metode ușor de învățat, care nu necesită experiență, studii, instruire, abilități sau cunoștințe.

Întrebări frecvente despre chakre și kundalini

Poate că ai studiat deja câmpurile de energie subtilă, aura, prana, chakrele sau kundalini. Indiferent dacă ești familiarizat sau nu cu aceste subiecte, s-ar putea să te surprindă ceea ce poți afla aici. Să începem cu lucrurile elementare și să răspundem la cele câteva întrebări pe care le-ai putea avea.

Î: Ce este energia subtilă?

R: Așa cum fizica ne învață că universul este alcătuit din componente subtile, invizibile pentru ochiul uman, și corpul tău este alcătuit din energie subtilă. Să facem chiar acum un experiment. Strânge pumnii și apropie-i, așa cum se arată în Figura 1a de la pagina 29. Apoi freacă viguros degetele de la mâna stângă de cele de la mâna dreaptă ca și cum ai spăla ceva, înainte și înapoi (nu de sus în jos), timp de 45 de secunde. După aceea, desfă pumnii și așază palmele față în față la distanță de câțiva centimetri. Simți sfera invizibilă de energie dintre palmele tale? Această senzație ține de activitatea vibrantă a energiei subtile.

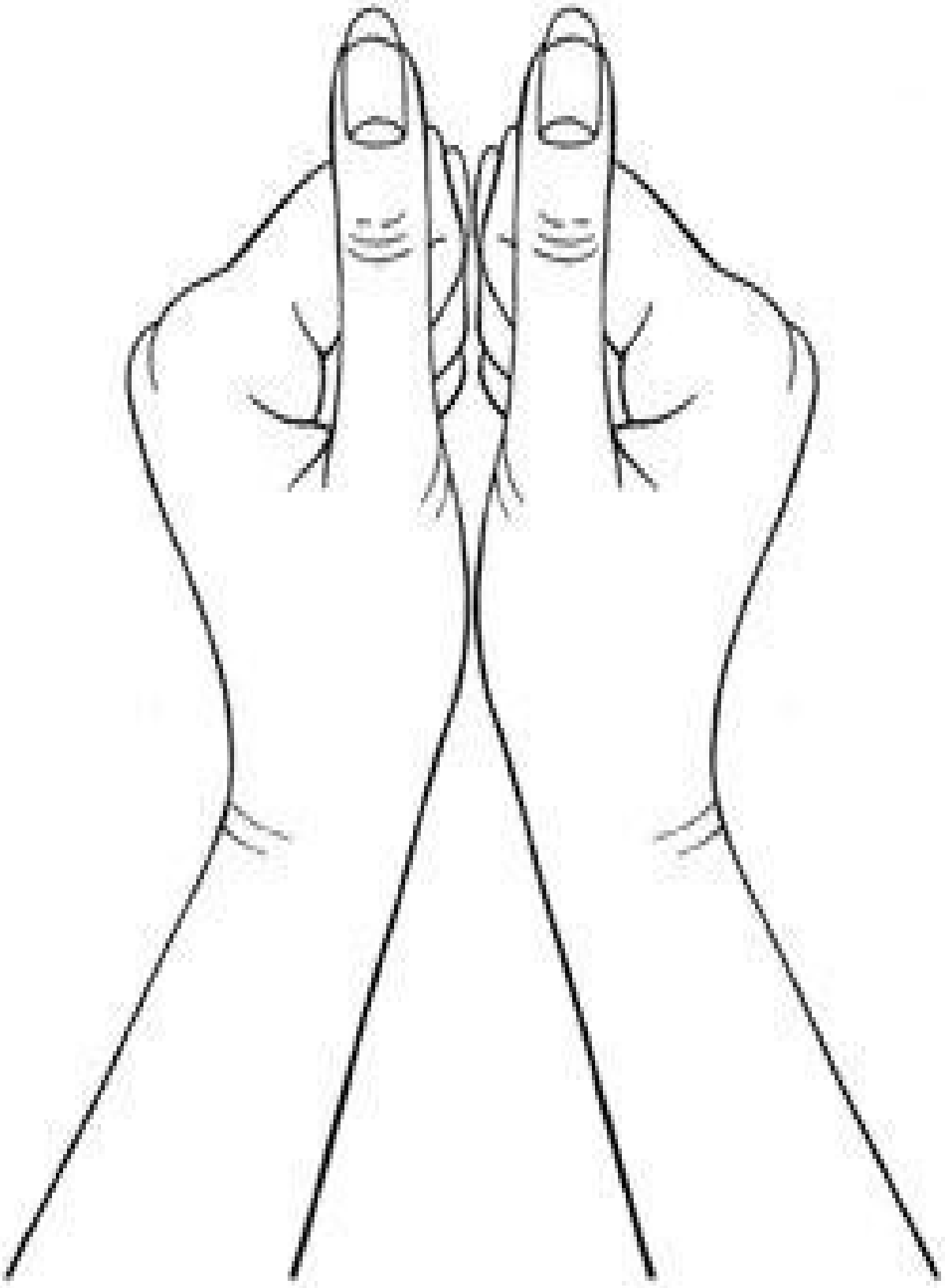


Figura 1a. Mișcarea de polarizare

Când intri într-un spital, într-o casă în ruină, într-o închisoare, într-un bar, într-un azil de nebuni sau când te sui într-un autobuz aglomerat poți simți vibrațiile negative. Când urci pe munte, mergi cu barca pe lac, asculți o muzică ce te stimulează sau citești poezii ori scrieri care te înalță spiritual, te simți euforic. Toate acestea sunt indicii ale energiei subtile.

Din această carte vei învăța să-ți energizezi corpul, să-ți sporești câmpul energetic, să vindeci blocajele energetice și să împiedici scurgerile de energie.

Î: Ce este aura?

R: Câmpul de energie subtilă din corpul tău și din jurul lui este „aura“ (însemnând „gură de aer“ în greacă). Tot așa cum Pământul are un câmp magnetic, corpul tău are un câmp auric. Aura ta este alcătuită din mai multe corpuri, de pildă corpul mental, corpul emoțional și alte corpuri subtile ce constituie sinele tău mai înalt. Corpurile subtile sunt invizibile pentru ochiul omului, dar sunt vizibile pentru ochiul interior sau percepția ta senzorială clarvăzătoare. Dacă te uiți intens la o persoană așezată în fața unui perete alb, poți să vezi vibrații energetice sau culori în jurul capului ei. Dacă te uiți noaptea în oglindă pe întuneric poți vedea o ușoară strălucire în jurul capului tău. Aceste experiențe arată că aura există.

Din această carte vei afla despre corpurile subtile și despre câmpul auric.

Î: Ce este corpul mental?

R: Gândurile și emoțiile tale au corespondențele lor fizice în corpul subtil. Aceste gânduri sunt formate dintr-o substanță subtilă pe care știința nu poate încă s-o măsoare, dar care este resimțită grație percepției senzoriale clarvăzătoare. Formele mentale sunt tipare obișnuite de gândire care capătă

formă concretă în corpul tău şi în jurul acestuia. S-ar putea să porţi unele gânduri vechi, închistate ca pe o armură. Altele pot să ţi se pară ca o celulă. Aceste forme mentale şi obiceiuri vechi pot fi vindecate. Din această carte vei învăţa în ce mod.

Î: Ce înseamnă cuvântul „chakra“?

R: În sanscrita veche, în care au fost redactate iniţial scrierile indiene, cuvântul chakra înseamnă „roată“. Acest cuvânt se pronunţă „ceacra“. Întrucât sunt centri vitali de energie din corpul tău subtil, chakrele nu pot fi observate de simţurile tale dense. Totuşi, ele pot fi simţite cu ajutorul percepţiei senzoriale subtile.

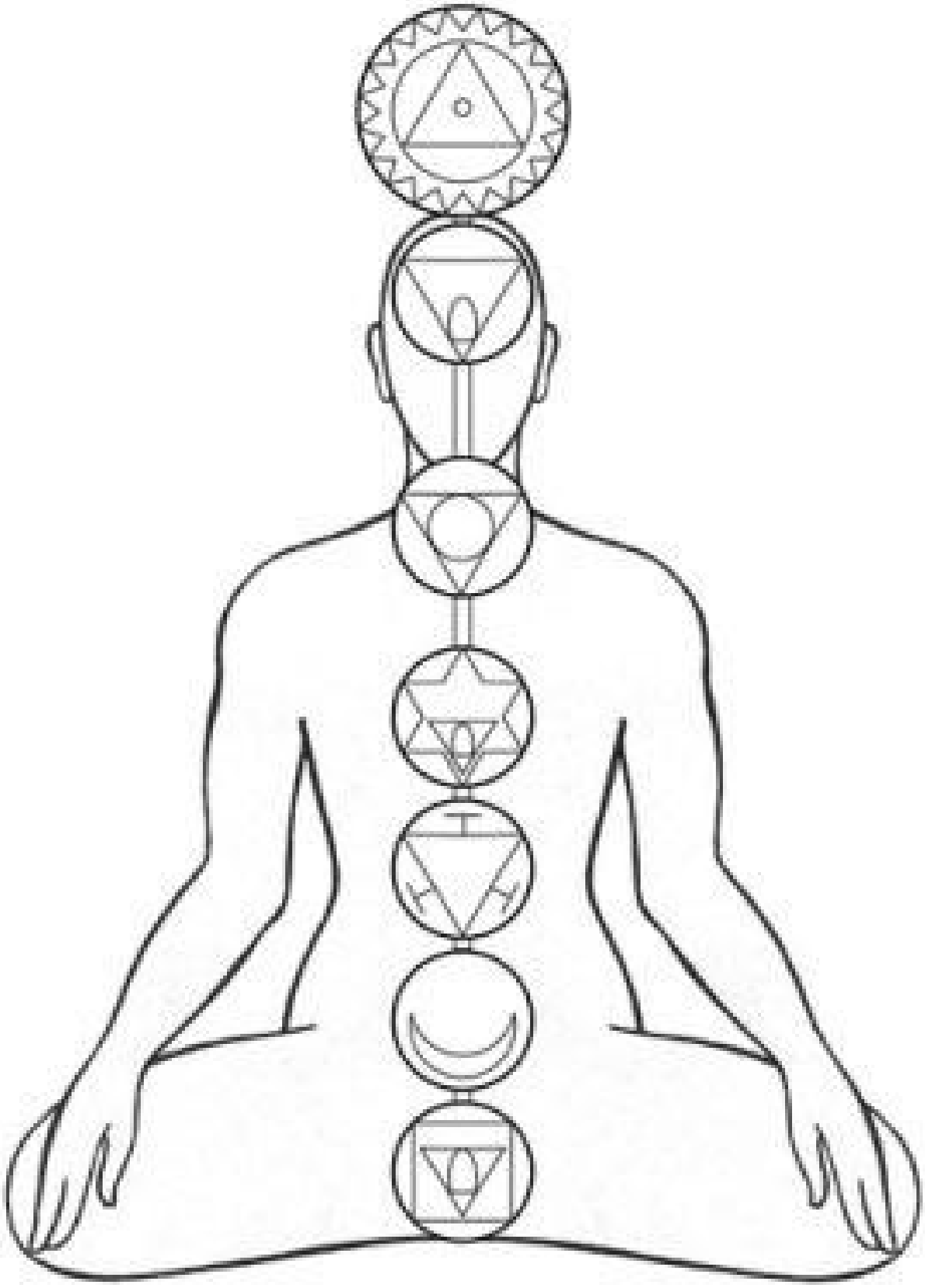


Figura 1b. Elemente ale chakrelor majore•

În tantrele (scrierile tantrice sau agamice din India) antice sunt descrise șapte chakre principale. Se consideră că fiecare chakră de pe coloana vertebrală influențează sau chiar guvernează funcții corporale din apropierea zonei în care se situează. Pentru că autopsiile nu arată chakrele, mulţi oameni consideră că nu sunt decât închipuiri ale unei imaginații bogate. Cu toate acestea, existența lor este bine atestată în tradițiile Orientului Îndepărtat.

În această carte vei descoperi și vei explora aceste chakre.

Î: Ce este kundalini shakti?

R: Kundalini shakti este o energie cosmică spirituală ascunsă în corpul uman. Termenul derivă din rădăcinile sanscrite kundala (încolăcit) și shakti (energie). Shakti e cunoscută și ca zeița mamă a universului. Kundalini este un rezervor uriaș de energie neexploatată, potențială. Se spune că, atunci când este trezită complet, această energie aduce realizare de sine și iluminare. Totuși, în cazul celor mai mulţi oameni, zace latentă la baza coloanei vertebrale în apropierea coccisului, cuibărită în corpul subtil. Kundalini e numită adesea „puterea șarpelui“, „focul șarpelui“ sau „spirala mistică“, pentru că seamănă cu un șarpe ce doarme încolăcit în formă de spirală. Mulţi practicanți yoga încearcă să trezească acest șarpe, să-l descolăcească și să-l facă să se ridice până la creier.

În această carte vei afla despre kundalini și despre modul în care s-o trezești.

Figura 1c. Kundalini adormită

Î: Ce este prana?

R: Prana este energia universală care insuflă viață materiei. Este o energie puternică, ubicuă și fără formă ce stă la baza vieții și a ordinii cosmice — forța din toate lucrurile, animate și neanimate. Prana individuală este principiul vital al tuturor organismelor vii. Prana cosmică este o energie universală ce unifică viul și neviul într-un tot organizat. Cuvântul prana vine din sanscrită, pra (mai departe) și an (a respira, a se mișca, a trăi). Prin urmare, prana este forța vitală din respirația ta. Este cheia vieții — combustibilul electromagnetic ce energizează fiecare celulă și țesut. Fără prana, corpul nu ar putea funcționa.

În The Dawn of a New Science, Gopi Krishna descrie prana ca „electricitate vie, care acționează inteligent și direcționat, controlând activitatea fiecărei molecule a materiei vii. Ea poartă principiul vieții dintr-un loc într-altul“.

În această carte vei descoperi modul în care funcționează prana în corpul tău.

Î: Ce este yoga?

R: Cuvântul sanscrit yoga vine din rădăcina yuj (a uni). Astfel, scopul yoga este să unească sufletul individual cu Spiritul universal. Fiecare cale yoga are o abordare diferită pentru a atinge acest scop. Întrucât în prezent cea mai populară și mai vizibilă cale este Hatha Yoga, care folosește posturile fizice numite asane, mulți oameni cred că yoga nu constă în altceva decât în exerciții fizice efectuate pe o saltea într-o sală. Totuși, yoga nu e un program de exerciții. E o știință profundă pentru a trăi experiența uniunii cu divinul. Din această carte vei afla modul în care yoga poate să-ți îmbunătățească viața și vei învăța câteva practici de trezire delicată a kundalini.

Î: Care e scopul trezirii kundalini?

R: Când kundalini shakti urcă pe coloana vertebrală către creier, scopul practicării yoga este atins atunci când shakti (principiul feminin sau zeița interioară) se contopește cu shakta (principiul masculin sau zeul interior Shiva) într-o uniune divină. Rezultatul este o stare de conștientizare mai înaltă, numită nirvikalpa samadhi, starea supraconștientă de iluminare spirituală. În această stare, individul este unificat întru totul cu Spiritul universal și orice senzație de separare se disipează.

Vei afla mai multe despre ce înseamnă toate astea din cartea mea.

Î: Ce este Yoga Kundalini?

R: Yoga Kundalini, Yoga Laya și Yoga Kriya sunt sisteme yoga ce caută să trezească energia (kundalini) adormită. Cei care le practică folosesc diverse metode pentru a deștepta energia adormită până când aceasta începe să urce pe coloana vertebrală, străpunge chakrele, ajunge la creier și iese în cele din urmă prin chakra coroanei sau lotusul cu 1 000 de petale din partea de sus a craniului. Yoga Kundalini este o cale agresivă de asane riguroase (posturi fizice), de exerciții intense pranayama (exerciții de respirație), de bandha (încordarea musculaturii), de mudre (gesturi), de meditație cu mantre (sunete sanscrite sacre) și imagistică, precum și de control alimentar și comportamental strict. Maeștrii în Yoga Kundalini sunt de acord, în general, că pentru această cale celibatul este esențial.

Dacă ești serios în privința implicării profunde în Yoga Kundalini, atunci studiază cu un maestru spiritual iluminat care te poate călăuzi personal printre experiențele uneori bizare care apar atunci când forța energiei kundalini se dezlănțuie în corp.

Din această carte vei învăța meditații, exerciții fizice și tehnici de respirație ușoare, de bază, pentru a începe explorarea kundalini fără profesor. Totuși, poți să studiezi practica spirituală numită Divine Revelation sau poți chiar să te apuci să studiezi serios yoga ori să te retragi undeva pentru asta. Pentru mai multe informații, vizitează site-ul menționat la pagina 327 a acestei cărți.

Î: De ce aș citi despre toate astea?

R: Poate crezi că chakrele n-au nicio importanţă în viaţa ta de zi cu zi. Până la urmă, ce pot face pentru tine? A afla despre corpul subtil, despre chakre şi despre kundalini îţi poate schimba viaţa. Poţi să vindeci problemele mentale, fizice şi emoţionale — ale tale şi ale altora. Îţi poţi dezvolta intuiţia, percepţia extrasenzorială şi percepţia senzorială subtilă. Poţi să ai un nivel mai înalt de sensibilitate, să manifeşti puteri extraordinare, să-ţi împlineşti dorinţele şi să descoperi un nivel mai înalt de conştientizare. Poţi chiar să atingi şi scopul suprem al realizării de sine şi al iluminării spirituale în conştiinţa cosmică sau la niveluri mai înalte de conştiinţă.

Ce vei învăţa

Adâncindu-te în lectura acestei cărţi:

• îţi vei descoperi corpurile subtile şi scopul lor;

• vei afla despre prana şi despre cum funcţionează în corpul, în mintea şi în spiritul tău;

• vei înţelege energia (kundalini) şi sistemul de chakre;

• vei afla detalii despre energiile şi scopul fiecărei chakre;

• vei folosi tehnici simple de meditaţie pentru a simţi şi a trezi kundalini;

• vei învăţa cum să vindeci blocajele corpului tău subtil;

• vei afla cum să ai un câmp energetic sănătos;

• vei folosi practici yoga delicate şi metode de respiraţie concepute special pentru a trezi fără riscuri energia kundalini;

• vei căpăta puterea unei fiinţe multidimensionale.

Prin practicarea unor tehnici simple și ușor de învățat poți începe să atingi profunzimi ale conștientizării spirituale comparabile cu ceea ce au căutat mulți sanyasini generații la rând. Vei explora tărâmuri subtile ale minții, spiritului, timpului și spațiului și vei vedea cum îți influențează corpul. Vei descoperi zone anterior necunoscute ale ființei tale lăuntrice. Vei alcătui o hartă a vieții tale, care să-ți ofere înțelegerea profundă a ființei tale și a modului în care să te integrezi în univers. Vei călători prin lumi dincolo de lume și timpuri dincolo de timp, într-un univers multidimensional. E momentul să treci la acțiune. Să începem chiar acum!

---

[4] Muktananada, Kundalini, în Cousens, Spiritual Nutrition, p. 51.

Capitolul 2

Ce nu știu occidentalii

„Când reușești să trezești kundalini astfel încât să înceapă să urce din simpla ei potențialitate, dai naștere, cu necesitate, unei lumi total diferite de lumea noastră. E lumea eternității.“

(Carl G. Jung[5])

Occident versus Orient

Medicina occidentală consideră corpul fizic asemenea unui mecanic ce se uită la motorul unei mașini. Medicii văd nenumărate valve, tuburi, pliuri, camere și saci, cu canale prin care circulă fluid între ele. Pentru cei mai mulți medici, corpul e un mecanism. Așa cum un mecanic constată stricăciunea unui automobil, apoi îl repară, medicii constată un diagnostic, apoi te „repară“.

Conform medicinei alopate occidentale, singura cale de a vindeca boala este pur mecanică — scoți tumora, ucizi celulele canceroase periculoase, distrugi virusul invadator, elimini bila generatoare de pietre, scapi de uterul bolnav, termini cu prostata umflată, tai și lipești arterele coronariene.

Această metodă medicală de a tăia în bucățele e percepută nu doar ca fiind acceptabilă, ci e lăudată ca miraculoasă. În cultura noastră occidentală, medicii

ajung la un statut mistic. Asemenea sfinților, ei țin în mâini puterea asupra vieții și a morții și orice spun ei e literă de evanghelie.

Sunt puțini cei curajoși care se îndoiesc de medici. Orice rețetă dată, mai ales pacienților vulnerabili, în vârstă, este acceptată fără obiecții sau întrebări. Sunt puțini pacienții care își asumă responsabilitatea pentru felul în care le este oferită asistența medicală. Mulți fac ravagii în propriul organism printr-o alimentație de tip fast-food, dormind insuficient și având un stil de viață alienant, imaginându-și că, dacă se îmbolnăvesc, un medic îi va salva.

Desigur, medicina alopată e foarte eficientă și vindecări uluitoare se petrec în fiecare zi. I-am fost absolut recunoscătoare ortopedului foarte bun care s-a ocupat de mine când mi-am fracturat piciorul. Totuși, știind că mă ocup de medicina holistică și preventivă, mă gândesc că nivelul de vindecare ar fi mult mai înalt dacă am avea medici pregătiți în domeniile practicate pe scară largă în Orientul Îndepărtat — acupunctură, homeopatie, chiropractică, Qi Gong, post, Ayurveda, masaj, terapie marma etc. Și mai important, mă gândesc ce boli ar putea fi prevenite dacă publicul ar fi instruit astfel încât să aibă abilități de autovindecare.

Medicina orientală nu a fost adăugată la repertoriul medicinei occidentale din cauza diferenței filosofice fundamentale dintre Occident și Orient.

În Occident, vedem viața ca un obiect material ce începe la naștere și se încheie la moarte. Viața presupune apă, sânge, celule, mușchi și alte chestii lipicioase care se usucă și se dezintegrează când inima încetează să mai pompeze. Viața se termină cu ultima respirație și nimic altceva nu există.

În schimb, pentru cei din Orientul Îndepărtat, corpul fizic dens este doar unul din mai multe. Aici oamenii nu acceptă doar existența corpurilor subtile și a energiei subtile, ci pot chiar să-și vindece propriile corpuri printr-o varietate de practici subtile, printre care meditația, vizualizarea, rugăciunea și vindecarea spirituală.

În timp ce, în Occident, oamenii cred doar în ceea ce văd, aud și ating, locuitorii din Orientul Îndepărtat învață să simtă ceea ce nu pot vedea cu ochii, nu pot auzi cu urechile sau nu pot atinge cu degetele.

Această carte e o călătorie către aceste tărâmuri subtile ale existenței. Ea te poartă dincolo de corpul fizic dens. Îți deschide ochii către lumi dincolo de această lume și către o eternitate dincolo de timp. Vei deveni conștient de o nouă

perspectivă asupra corpului — o extraordinară imagine a frumuseții și miraculosului.

Dacă poți deschide ochii și vedea adevărul, vei înțelege că puterea de vindecare e în mâinile tale. Poți preveni boala, îți poți menține trupul într-o stare de sănătate strălucită, radiantă și poți avea liniște în fiecare zi.

Prin practicarea metodelor de yoga, printr-o dietă hrănitoare și prin adoptarea unui stil de viață sănătos, îți poți transforma mintea și corpul spre a se alinia Spiritului divin.

Ești o ființă multidimensională

Medicii occidentali nu sunt de acord cu mine când spun că trupul fizic nu este singur. De fapt, s-ar putea să-mi dea o rețetă pentru vreun medicament antipsihotic. Cu toate astea, eu susțin că există și corpuri subtile în interiorul, în jurul și deasupra celui fizic.

Aici îți vei explora propriile corpuri subtile și simțuri subtile. Da, pe lângă corpuri subtile, ai și simțuri subtile. Prin intermediul lor poți sesiza alte dimensiuni sau planuri ale existenței. Există într-adevăr și alte lumi în afară de aceasta și alte timpuri în afară de acesta. Poți începe să le vizitezi.

Corpul tău fizic dens, alcătuit din elementele chimice din tabelul periodic, nu e singurul pe care îl ai. Identitatea ta e mai mare decât îți poți imagina. Mintea și corpul tău se întind cu mult dincolo de planul fizic.

Eu cred că ești o ființă de lumină, multidimensională, fără limite, de mare strălucire, forță și energie. Nu ești limitat la timp sau în spațiu. Ești frumos dincolo de cuvinte. Mintea îți e sclipitoare, inima îți e deschisă, iar corpul îți e desăvârșit. Ești însăși divinitatea, întrupată în carne și oase.

Ți se pare forțat? Așa te înfățișează scripturile tuturor religiilor. Poate că nu-ți dai seama de adevărata strălucire a ființei tale, dar Spiritul divin o face. Să vedem ce spun scrierile sfinte:

„Și a zis Dumnezeu: «Să facem om după chipul și după asemănarea Noastră.»“ (Iudeo-creștină)[6]

„Nu știți, oare, că voi sunteți templu al lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi?“(Creștină)[7]

„Împărăția lui Dumnezeu nu va veni în chip văzut. Și nici nu vor zice: Iat-o aici sau acolo. Căci, iată, împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru.“ (Creștină)[8]

„Căci omul e Duh… da, omul e chivotul lui Dumnezeu, chiar templul Său.“ (Mormonă)[9]

„Am suflat asupra omului Duhul Meu.“ (Islamică)[10]

„Orice ființă are Natura lui Buddha. Acesta e sinele.“ (Budistă)[11]

„Zeitatea e inerentă în om, iar omul e inerent în zeitate; nu există nici divin, nici uman; în esență, între ele nu există nicio diferență.“ (Șintoistă)[12]

„Sinele trăitor este imaginea Ființei Supreme.“ (Sikhistă)[13]

„Ceea ce este esența cea mai fină — este ceea ce are întreaga lume drept Sine. Este Realitatea. Este Sinele. Ești tu.“ (Hindusă)[14]

De ce nu te percepi asemenea acelei ființe divine? Când un văl este lăsat peste ochii tăi, nu poți vedea adevărul. Acest văl al ignoranței (numit avidya în sanscrită) e o idee greșită despre cine crezi că ești. Această umbră ascunde adevăratul eu. Umbrește sinele tău real și îți diminuează valoarea.

Dacă ai putea să sfâșii acel văl și să vezi adevărul, lumina ta ar străluci cu o iradiere inegalabilă, iar tu ai putea să-ți exprimi adevărata natură a ființei. Ai trăi scopul divin pentru care te-ai născut și te-ai adânci în inima Spiritului.

Zumzetul vieții

Ești o ființă foarte luminoasă, puternică și frumoasă. În natura ta adevărată zace sămânța iluminării. Udată, această sămânță se desface și crește. În cele din urmă, se transformă într-un copac viu, un copac al supremei înțelepciuni și libertăți. Copacul vieții e un trunchi cu multe ramuri, înfățișat în Cabala și în India asemenea unui sistem subtil al corpului, cuprinzând și chakrele (vezi capitolul 8).

Figura 2a. Caduceul

În mod bizar, acelaşi corp subtil e înfăţişat drept emblema medicinei occidentale — caduceul —, deşi rari sunt medicii care ştiu ce înseamnă acest simbol. Citind această carte, vei descoperi semnificaţia sa ascunsă.

Corpul fizic este manifestarea materială a acestui copac al vieţii. Ce înseamnă asta? Iei fiinţă ca rezultat al unor simple împletituri de gânduri, manifestate mai întâi ca sunet, apoi ca lumină. Se spune: „La început era Cuvântul şi Cuvântul era la Dumnezeu şi Dumnezeu era Cuvântul“.[15] Acel Cuvânt, eternul zumzet al creaţiei, rostit de Spirit, este străbunul cosmosului.

Cum se poate ca un zumzet să manifeste întreaga creaţie? Ultimele descoperiri din fizica teoretică postulează că obiectele fundamentale din natură (ca bosonii, fermionii, gluonii sau quarcii) nu se aseamănă cu punctele, ci sunt mai degrabă moduri distincte de vibraţie ale unui obiect extins — o brana (de la cuvântul membrană), ce poate fi ori un superstring[16] ori o brana cu mai multe dimensiuni.

Conform acestei teorii, componenta esenţială a acestui univers este vibraţia, ca muzica de vioară. Întinderea corzilor viorii în grade specifice de tensiune produce diverse note muzicale. O notă cântată de o vioară poate fi numită „mod de excitaţie“. La fel, în teoria corzilor, particulele elementare observate în acceleratoarele de particule sunt asemenea notelor muzicale — moduri de excitaţie a corzilor elementare.

Ca la vioară, aceste corzi elementare trebuie întinse cu o anumită tensiune pentru a fi excitate. Spre deosebire totuşi de corzile viorii, dimensiunea medie a unei corzi elementare este scala aproximativă de lungime a gravitaţiei cuantice, numită „lungime Plank“, care este cam de o milionime dintr-a miliarda dintr-a miliarda dintr-a miliarda parte dintr-un centimetru.

Teoria supercorzilor prevede un spaţiu-timp cu 10 sau 11 dimensiuni, având o simetrie care-i conferă fiecărei particule ce transmite un impuls (boson) o particulă parteneră ce alcătuieşte materia (fermion). Particulele partenere sunt numite superparteneri, iar simetria dintre impuls şi materie se numeşte supersimetrie.

Teoria corzilor unifică într-o singură teorie cuantică toate forţele cunoscute şi particulele elementare. Brian Greene, autorul celei mai bine vândute cărţi, The Elegant Universe (Universul elegant), afirmă:

Ea ne oferă prima modalitate de a reuni mecanica cuantică şi relativitatea generală — adică de a contopi legile a ceea ce este mic cu legile a ceea ce este mare — şi o face într-o manieră atât de dibace, încât aproape că-ţi taie răsuflarea. Şi cuvântul elegant descrie într-adevăr acest tip de soluţie.[17]

Înainte de John Schwarz, Michael Green şi de alţi teoreticieni ai fizicii supercorzilor, înţelepţii din India antică îşi dăduseră seama că universul e multidimensional. Ei au spus că acesta a apărut dintr-un zumzet vibraţional şi că e susţinut de anumite variaţii ale acelui zumzet. Zumzetul primordial se numeşte om, aum sau pranava şi variaţiile acelui zumzet sunt Vedele sau imnurile din Veda.

În viaţa ta, corpul, mintea şi spiritul multidimensional sunt legate între ele ca urmare a acestui zumzet. Iar zumzetul gândurilor din mintea ta şi din mintea tuturor celorlalţi oameni îţi afectează profund corpul.

Legătura minte-corp

Medicina occidentală ignoră întru totul în tratarea bolilor componenta mentală. Cu toate acestea, studii ştiinţifice arată că mintea şi corpul sunt legate. S-au măsurat chiar şi efectele rugăciunilor.

De exemplu, dr. Roger Lobo, şeful Catedrei de obstetrică şi ginecologie de la Universitatea Columbia, a obţinut rezultate semnificative într-un studiu despre sarcină şi rugăciune la spitalul Cha din Coreea, unde 199 de femei au fost fertilizate in vitro. Fără ştirea pacientelor şi a medicilor, grupuri din SUA, Canada şi Australia s-au rugat ca unele dintre aceste femei să rămână însărcinate. După trei săptămâni, 50% dintre femeile pentru care s-au rugat au rămas

însărcinate, în timp ce, dintre cele pentru care nu s-au rugat, au rămas însărcinate numai 26%, o creştere de aproape 100% a ratei sarcinilor!

Cum se poate ca un cuvânt, un gând, o rugăciune să influenţeze o sarcină? Mintea ta subtilă e intim legată de corpul tău fizic dens. De fapt, gândurile, credinţele şi ideile sunt strămoşii corpului tău. Tot ce crezi că e adevărat despre tine s-a manifestat şi continuă să se manifeste în corpul tău.

Să luăm exemplul greutăţii corporale. Cât eşti de gras sau de slab e în mare parte rezultatul propriei tale imagini corporale. Gândindu-te obsesiv că eşti gras, ţinând-o mereu una şi bună că eşti gras, gândind „sunt gras“ atunci când te uiţi în oglindă şi susţinându-ţi astfel grăsimea, aceasta continuă să existe.

Exemplul credinţei privind imaginea corporală se poate extinde şi la alte domenii, precum sănătatea sau boala. De fapt, credinţele îţi influenţează orice domeniu al vieţii, cum ar fi succesul, puterea, banii, dragostea, familia şi copiii. Ce ai în minte se perpetuează în viaţa ta. Obiectul atenţiei tale devine mai puternic. Ce ignori tinde să dispară.

Tot ceea ce suntem e rezultatul a ceea ce am gândit; e fundamentat pe gândurile noastre, e alcătuit din gândurile noastre. Dacă un om vorbeşte sau acţionează cu gând rău, suferinţa e pe urmele lui, tot aşa cum roata e pe urma piciorului boului ce trage căruţa… Dacă un om vorbeşte sau acţionează cu gând curat, fericirea e pe urmele lui, asemenea unei umbre ce nu-l părăseşte niciodată. (Buddha[18])

Medicina occidentală ar numi aceste concepte, în cel mai bun caz, trăsnăi. De aceea, medicii tratează corpul ca pe un mecanism, şi nu ca pe un fluid, ca pe un vehicul în continuă schimbare al Spiritului.

În Orientul Îndepărtat, corpul e văzut ca un microcosmos din universul macrocosmic. El este influenţat de toată lumea şi influenţează pe toată lumea din jurul său. Corpul este o parte multidimensională a individului ca întreg. Mintea nu e separată de materie. Gândurile influenţează organismul şi sunt influenţate de el.

În această carte, studiul câmpului energetic uman şi al sistemului de chakre se

bazează pe o perspectivă pe care medicina occidentală o respinge total: noţiunea de sistem de energie subtilă, nedetectabilă nici de cele mai puternice microscoape. Niciun medic educat la o facultate respectabilă nu va susţine un sistem practic invizibil de căi energetice şi de centri energetici subtili ce guvernează funcţionarea corpului. Şi totuşi, sistemul de chakre şi de nadi este baza întregii medicine orientale actuale, inclusiv a mult respectatei ştiinţe a acupuncturii.

Poate că medicina occidentală nu a avansat suficient de mult în studierea fiziologiei omului. Ar putea foarte bine să se uite la Orient pentru mai multe cunoştinţe despre modul în care funcţionează corpul.

Să ne începem explorarea chiar acum.

---

[5] Jung, C.G., Hauer, J. Kundalini Yoga. în Cousens, Spiritual Nutrition, p. 51.

[6] Facerea 1:26.

[7] Corinteni I 3:16.

[8] Luca 17:20-21.

[9] Doctrine and Covenants 93:33-35. Wilson, World Scripture, p. 143.

[10] Coran 15:29. Wilson, World Scripture, p. 141.

[11] Mahaparinirvana Sutra 214. Wilson, World Scriptures, p. 140.

[12] Genchi Kato. Wilson, World Scripture, p. 142.

[13] Adi Granth, Wilson, World Scripture, p. 142.

[14] Chandogya Upanishad, 6:8:7. Wilson, World Scripture, p. 114 şi 140.

[15] Ioan 1:1.

[16] Pentru mai multe informaţii, vezi teoria corzilor din fizica cuantică. (N.t.)

[17] Green, Brian, interviu, website.

[18] Dhammapada 1:1-2. Perry, A Treasury, p. 484.

Capitolul 3

Prana, cheia vieții

„Indra [zeitatea supremă] spunea: «Eu sunt Prana (respirație), o, Rishi, tu ești Prana, toate lucrurile sunt Prana. Căci Prana strălucește în soare și așa, în această formă, pătrund eu peste tot.»“

(Upanișade[19])

Enigmatica kundalini este la baza a două curente vitale: prana (energia vitală) și virya (virilitatea). Prana este aspectul extensiv al energiei, iar virya este intensitate adamantină. Astfel, virya stimulează orice tip de fervoare, fie ea mistică, sexuală, creativă, artistică, politică, spirituală sau de alt fel. În corpul tău fizic, prana și virya sunt manifestări ale ojas (vitalitatea intrinsecă). Acestea două, complet deșteptate și reunite, creează samarasya, extazul reunirii vieții mistice cu cea instinctuală.

Prana este elementul de bază al corpului tău subtil, al câmpului tău energetic și al întregului sistem de chakre. Prin urmare, în acest capitol îi vei descoperi forța de cheie a vieții și sursă de energie a universului. Cuvântul sanscrit prana, ce nu poate fi tradus cu ușurință, derivă din rădăcinile pra (prim, primar, înainte sau dinainte) și an (respirație, mișcare, viață). În general, prana e înțeleasă ca însemnând „respirație“.Totuși, prana e mult mai mult decât aerul care intră și iese din plămânii tăi.

Ce este prana?

Prana este mijlocul prin care conştiinţa se exprimă în miriade de forme de viaţă peste tot în univers. E o energie pură, universală, primară, care dă viaţă materiei — forţa din toate, animate şi neanimate. Este Spirit şi, conform scrierilor antice numite Upanişade, e Fiinţa supremă, însuşi Brahman.

Această Prana (spirit) ia naştere din Sine. Asemenea umbrei aruncate asupra omului, ea (prana) e răspândită peste acesta (Brahman). Prin lucrarea minţii, ea se întrupează în acest corp. (Prasna Upanishad, 3:3)

Prana este în aer, dar nu este oxigen şi nici o altă componentă fizică a aerului. Ea există în fiecare particulă a creaţiei, dar nu e o particulă. Prana e întru totul imaterială. Totuşi, fără prana, corpul tău nu ar avea viaţă. Nu ai putea să auzi, să simţi, să vezi, să respiri, să mergi sau să vorbeşti. Sângele nu ţi-ar curge prin vene.

Când prana e în corp se cheamă viaţă; când părăseşte corpul duce la moarte. (Hatha Yoga Pradipika[20])

Pântecele creaţiei

Ca să existe viaţă trebuie să fie prezente şi prana, şi conştiinţa. Prana este energie pură, fie ea minte, corp, materie sau orice altă formă de energie. Conştiinţa este principiul absolut, omniprezent şi inactiv ce stă la baza creaţiei. Prana e ingredientul activ al cosmosului, ce susţine şi dă viaţă conştiinţei.

Conştiinţa e reprezentată adesea de o zeitate masculină, precum Marele Shiva.

Prana e simbolizată de o zeitate feminină, cum ar fi Shakti, Kali sau Kundalini. Astfel, prana e câmpul fertil în care sămânța creației prinde rădăcini, crește și devine o manifestare a întregii lumi de fenomene.

Scopul yoga este de a-i reuni pe Shiva și pe Shakti în propria ta conștiință, pentru ca aceasta să se poată exprima perfect prin intermediul energiei vitale, prana.

Corpul energetic

Yoghinii din India antică spun că trupul nostru fizic este pătruns și înconjurat de un corp de energie subtilă, numit pranamaya kosha (înveliș al prana). Acest corp pranic are mai multe denumiri: „aură“, „câmp auric“, „câmp energetic“, „corp energetic“, „corp subtil“, „corp astral“, „corp eteric“, „dublu eteric“, „corp fluid“, „corp beta“, „corp echivalent“, „corp pre-fizic“, „corp bioplasmatic“ și așa mai departe.

Acest câmp energetic subtil al prana poate fi „văzut“ în jurul corpului cu ajutorul clarviziunii. El poate fi prezent și la cei cu amputări, care-și pot simți brațele sau picioarele lipsă. Unii oameni susțin chiar că văd aceste membre fantomă — brațe sau picioare lipsă în formă subtilă, care continuă să fie legate de corp.

Membrul fantomă este detectat și prin procedeele fotografice Kirlian cu frecvență înaltă. Chiar dacă din forma fizică a organismului este tăiată orice parte, corpul pranic rămâne întreg și se vede clar. Când acest corp energetic dispare, planta sau animalul mor.

Corpul pranic e mai mare decât corpul fizic. Astfel, aura sau lumina ce radiază în jurul corpului e doar marginea exterioară a acestui corp eteric, ce pătrunde forma fizică și se extinde dincolo de limitele acesteia.

Sistemul energetic subtil

Energia pranică circulă în întreg învelișul pranic pe căi fixe, numite nadi (conducte, canale sau artere), derivate din rădăcina sanscrită nada sau nala (mișcare). Deci nadi e energie în mișcare. În diverse puncte focale de pe corpul pranic, rețeaua de nadi se intersectează pentru a forma chakre (plex al centrilor de energie subtilă).

Asemenea rețelelor wireless, canalele energetice subtile (nadi) nu sunt nervi sau artere fizice și vortexurile (chakrele) nu sunt plexuri de nervi fizici. Dacă diseci un cadavru, nu vei găsi nicăieri un nadi sau o chakra, căci ele sunt alcătuite din substanță non-fizică. De fapt, nu sunt detectabile nici cu un microscop electronic. Totuși, aceste canale și acești centri energetici subtili îi conferă corpului tău însăși respirația vieții. Fără ele, inima ta nu ar bătea și plămânii tăi nu s-ar umfla. Pentru că nu pot fi detectate cu ușurință în vederea unei investigații științifice, existența lor este respinsă de medicina occidentală. Totuși, sistemul de nadi este esența acupuncturii chineze și a medicinei ayurvedice indiene.

De ce nadi și chakrele sunt desconsiderate ca fiind un mit? Gândește-te la un om care nu a văzut niciodată un aparat de radio sau un televizor. Dacă i-ai spune că aceste aparate pot detecta semnale emise la o distanță de mulți kilometri, ar râde de tine. Nu există fire care să transmită semnalul; acesta este purtat de unde electromagnetice invizibile.

La fel, corpul tău se aseamănă cu un aparat de radio ce primește energie pranică. Un corp sănătos primește aceste unde energetice asemenea unui radio bine reglat care se aude clar. Un corp nesănătos e ca un aparat vechi și stricat, care distorsionează semnalul.

Unul dintre primele scopuri ale yoga este să regleze pe aceeași lungime de undă receptorul tău fizic de energie (corpul) și receptorul tău mental de energie (mintea). Astfel, vei putea să primești și să transmiți energii pranice cosmice cu ajutorul unui mijloc clar, curat.

प्राणायाम

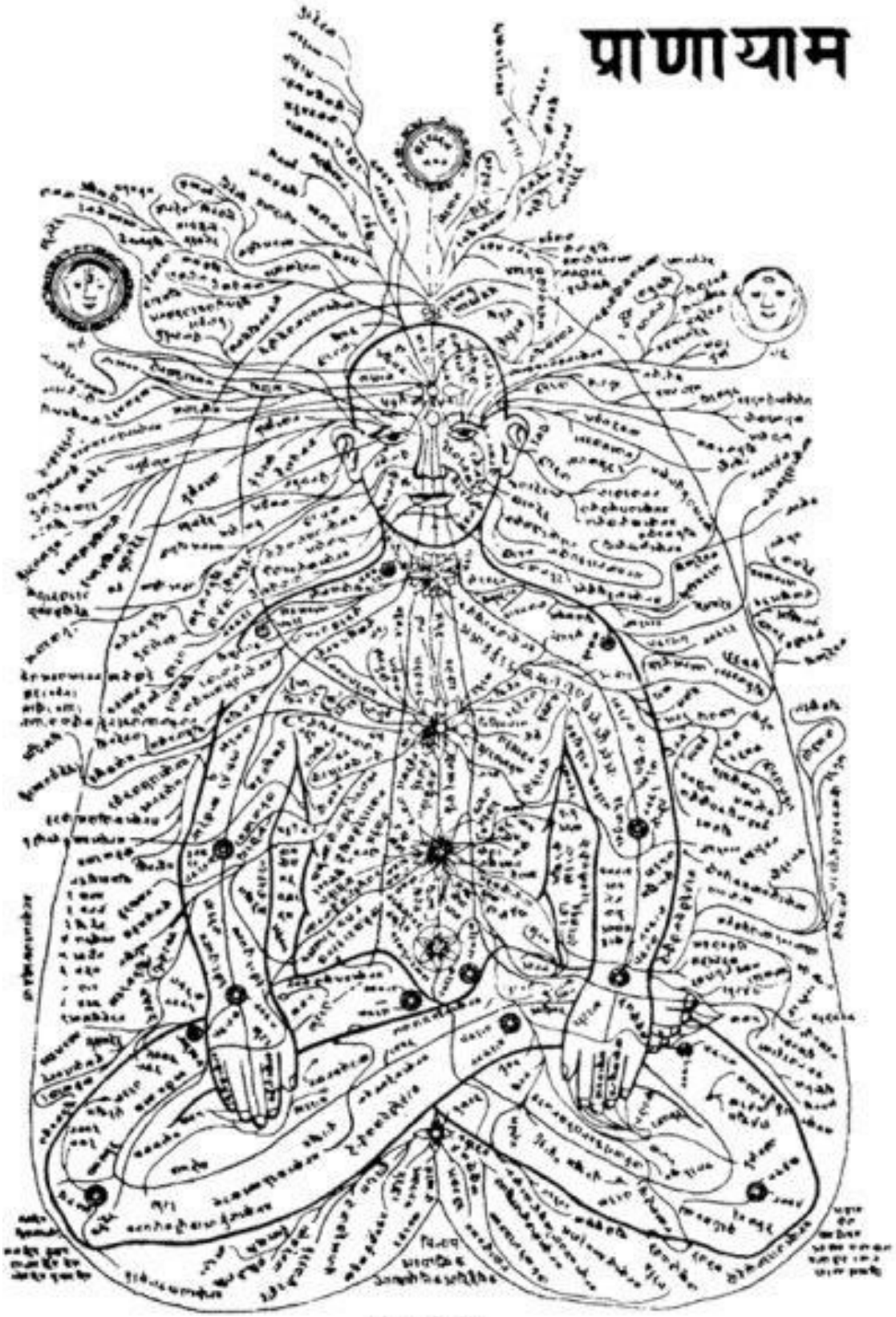


Figura 3a. Sistemul nadi

În cartea mea Exploring Meditation sunt prezentate mai multe practici yoga care îți reglează organismul și îți deschide nadi, printre care și o practică simplă numită „Tonificarea corpului“, descrisă la paginile 109-110, care face să crească imediat fluxul total de energie pranică prin întregul sistem de nadi.

Forța vitală a respirației

Forța spirituală latentă din fiecare individ poate fi trezită prin folosirea conștientă a pranei. Reglarea și armonizarea pranei în respirație atrag după sine liniștirea minții. Invers, liniștirea minții prin meditație armonizează și reglează respirația. Gândul este forma cea mai rafinată, mai puternică de prana. Mișcarea plămânilor este cea mai slabă. Umplerea corpului cu energie pranică îi conferă sănătate și vitalitate fiecărei celule.

Energia pranică poate fi transferată. Oricine se află în apropierea unei persoane pline de prana poate primi energia acesteia prin osmoză. Cei mai impresionanți oratori, celebritățile, cei mai mari politicieni, cei mai veneraţi profeți, cei mai buni oameni de afaceri, atrăgătoarele vedete de cinema și femeile ispititoare își datorează renumele abundentei energii pranice. Personalitățile magnetice au darul de a-i influența pe ceilalți prin discurs, ba chiar prin simpla lor prezență.

Vindecarea pranică, folosită de sfinți și de vraci de-a lungul veacurilor, transmite energia pranică direct de la vraci la suferind. Mulți vraci și terapeuți născuți cu acest har nici măcar nu sunt conștienți de acest transfer de energie. Totuși, prin metode fotografice high-tech se pot observa fasciculele bioluminiscente intense ce se transmit din mâinile vindecătorilor către cei suferinzi, reîncărcându-le astfel organismul lipsit de energie pranică.

În capitolul 4 vei descoperi cercetări științifice foarte interesante despre energia pranică.

Prin practicarea metodelor yoghine antice, poţi aduna şi păstra energia pranică în chakra buricului (manipura) — acumulatorul tău de prana. Forţa pranei poate face să-ţi crească charisma, voinţa, influenţa şi puterile ieşite din comun. Prin pranayama (respiraţie yoga), bandha (posturi încordate) şi meditaţie poţi descătuşa uriaşa forţă a pranei pentru a te vindeca pe tine şi a-i face bine pe ceilalţi. Mai departe în această carte vei învăţa unele dintre aceste practici.

Conservarea forţei prin respiraţie

Yoghinii cred că durata vieţii tale e predeterminată la naştere. Viaţa ta se măsoară în respiraţii, nu în ani. E un motiv pentru care yoghinii sunt preocupaţi de conservarea pranei.

Energia pranică se epuizează continuu cu fiecare gând, cuvânt şi faptă şi se reface cu fiecare respiraţie. Alte surse de prana sunt lumina soarelui, apa, aerul şi mâncarea. Prana se absoarbe prin piele din aerul proaspăt şi în urma băilor zilnice, e absorbită de limbă prin mestecat prelungit şi prin nări şi plămâni în respiraţie.

Exerciţiile fizice moderate, ca mersul pe jos, ciclismul, înotul şi asanele (posturile) yoga, alături de o respiraţie corectă şi pranayama, oxigenează sângele şi revitalizează energia fără efortul sau consumul de oxigen din timpul exerciţiilor grele.

De fiecare dată când inspiri, prana pătrunde în corp şi se depozitează în centrii energetici, în special în chakra buricului. Cu cât primeşti mai multă prana, cu atât eşti mai plin de vitalitate. O respiraţie corectă ţine bolile la distanţă şi sporeşte concentraţia, autocontrolul şi trezirea spirituală.

În timpul meditaţiei profunde, respiraţia se încetineşte automat, devenind regulată şi liniştită. În starea de samadhi (echilibru minte-corp), respiraţia este atât de fină, încât e imperceptibilă. În mod uimitor, pare că se opreşte cu totul. De fapt, nu îţi ţii respiraţia; ea e doar suspendată — şi respiri, şi nu respiri.

Cum îţi domoleşte meditaţia aproape de tot respiraţia? Pe măsură ce activitatea

mentală devine subtilă şi liniştită, se relaxează şi activitatea fizică, iar funcţiile metabolice se diminuează. Energia se conservă. Pulsul încetineşte. Ritmul respiraţiei încetineşte. Mintea şi corpul devin liniştite şi tăcute, ca o apă netulburată de nicio undă. Asta este samadhi, scopul yoga.

Cele cinci prana

Prana, în calitatea sa de forţă vitală din respiraţie, îmbracă cinci forme diferite. Aceste cinci forţe vitale (pancha prana) insuflă viaţă corpului. Fiecare dintre ele este răspunzătoare de un tip unic de mişcare a energiei, de o anumită zonă a corpului şi de o anumită activitate fizică: înăuntru sau în afară, în sus sau în jos, orizontal sau circular.

Cele cinci prana funcţionează prin intermediul nervilor simpatici pentru a primi sau a genera vayu (curenţi sau impulsuri de aer vital), din rădăcina sanscrită va (mişcare). Vayu sunt funcţii sau forţe motrice prin care prana acţionează şi fiecare dintre cele cinci prana este guvernată de un vayu.

1. Prana (inspiraţie) este înăuntru şi în jos. Situată în centrul energetic al inimii (chakra anahata), guvernează respiraţia, înghiţirea, bătăile inimii, temperatura corporală şi mişcările esofagului. Prana se deplasează pe linia mediană a corpului de la baza gâtului până la buric. Ea ţine de ochi şi urechi, acţionează în inimă şi în plămâni şi intră şi iese prin nas.

Prana vayu (aer vital care se deplasează înainte) este energia vitală pozitivă ce animă viaţa, capacitatea de a se mişca şi de a acţiona. Este responsabilă de substanţele introduse în organism, ca mâncarea (a mânca), băutura (a bea) şi aerul (a inspira), precum şi de percepţiile senzoriale ce au loc în interior (a vedea, a auzi, a gusta, a mirosi, a simţi, a avea experienţe mentale). E asociată cu elementul aer.

2. Apana (expiraţie) este o mişcare în jos şi în afară. Situată în centrul energetic al anusului (chakra muladhara), guvernează rinichii, vezica urinară, organele

genitale, colonul, rectul și se deplasează între buric și rect.

Apana vayu (aer vital care iese) este capacitatea de renunțare și e responsabilă de eliminare, excreție sau expulzare de substanțe, ca aerul (expirare), fecalele (defecare), urina (urinare), gazele (flatulență), sperma (ejaculare și concepție), expulzia fătului (naștere), precum și de renunțarea la blocajele mentale, cum ar fi resentimentul, frica și furia. Asociată cu elementul pământ, ea reglează mirosul și ajută la stabilizarea corpului.

3. Samana (respirație) este o mișcare orizontală. Situată în centrul energetic al buricului (chakra manipura), menține capacitatea de mistuire digestivă și reglează stomacul, ficatul, pancreasul și intestinele. Separă substanțele nutritive de toxine și e responsabilă de asimilarea oxigenului. Domeniul său de activitate se întinde de la inimă la buric. Samana separă substanțele nutritive de toxine, transportă reziduurile mari din alimentație către apana pentru excreție și duce materialele mai subtile către extremități. Cuvântul samana înseamnă „a egaliza“ sau „a echilibra“, căci unifică forțele prana și apana. Ea controlează echilibrul, capacitatea de a ține și de a încorda. Samana e forța mentală care operează alegeri pe măsură ce facem diferența dintre adevărat și fals, dintre realitate și iluzie, dintre benefic și dăunător.

Prin stimularea samana vayu (echilibrarea aerului vital), toate părțile corpului sunt hrănite adecvat, iar energia provenită din alimentație este distribuită în mod egal. În scrierea antică Yoga Sutras se spune: „Prin stăpânirea forței vitale numite samana se obține strălucire“.[21] Prin controlul samana, câștigi în charismă și ai o aură mai puternică. În scrieri se afirmă că din samana răzbat „șapte lumini“. E asociată cu elementul foc.

4. Udana (expirație) este o mișcare în sus și în afară. Situată în centrul energetic al gâtului de deasupra laringelui (chakra vishuddha), reglează somnul, creșterea corporală, ascensiunea, înălțarea și dă rezistență musculară extremităților.

Udana vayu (aer vital subtil care se deplasează în sus) controlează toate funcțiile automate de la cap, printre care funcția senzorială a ochilor, urechilor și nasului și menține temperatura corporală. Udana e responsabilă de vorbire, cântat, muzică și incantare. În momentul morții, udana separă corpul astral de cel fizic. Prin controlul udana se poate levita. Udana e responsabilă de trezirea energiei kundalini de-a lungul coloanei vertebrale până la cea de-a șaptea chakră. E asociată cu elementul eter. În Yoga Sutras se spune: „Prin stăpânirea

forţei vitale numite udana se evită riscul de a se cufunda în apă sau în noroi ori de a se încâlci printre spini, fiind asigurată ieşirea din corp după propria voinţă“.[22]

5. Vyana (inspiraţie) e o mişcare circulară, o combinaţie de prana şi apana prin care cele două sunt controlate. Atotpătrunzătoare şi deplasându-se din mijlocul corpului către extremităţi prin toate canalele nadi, vyana vayu (aer vital ce se deplasează în afară) controlează sistemele circulator, limfatic şi nervos, dirijează mişcările voluntare şi involuntare şi coordonarea muşchilor, articulaţiilor, tendoanelor şi fasciei, menţinând corpul în echilibru, coeziv şi integru prin intermediul reflexelor inconştiente. Vyana e responsabilă de circulaţia sângelui, dezintoxicare limfatică, transpiraţie, senzaţia de piele de găină şi de alte senzaţii cutanate, precum şi de coordonarea tuturor sistemelor. Guvernează senzaţia mentală de integralitate, precum şi sesizarea limitelor corpului. Controlează capacitatea de autoexprimare. Cuvântul vyana înseamnă „cea care pătrunde“. E asociată cu elementul apă şi cu chakra svadhishthana.

CELE CINCI TIPURI DE AER VITAL

Nume	Mişcare	Situare	Element	Chakra
Prana	În sus	Inimă	Aer	Anahata
Apana	În jos	Anus	Pământ	Muladhara
Samana	Pe orizontală	Buric	Foc	Manipura
Udana	În afară	Gât	Eter	Vishuddha
Vyana	Circulară	Atotpătrunzătoare	Apă	Svadhishthana

Conform medicinei ayurvedice, reprimarea nevoilor naturale ale corpului taie fluxul natural de prana, ceea ce duce la dezechilibru şi boală. Cele 13 nevoi care permit circulația naturală a pranei sunt:

1. defecația;

2. flatulența;

3. urinarea;

4. strănutul;

5. eructația;

6. căscatul;

7. vomatul;

8. mâncatul;

9. băutul;

10. plânsul;

11. somnul;

12. gâfâitul după efort;

13. ejacularea.

În timpul exercițiilor pranayama (respirație yoga), este generată prana vayu prin inspirație și apana vayu prin expirație. Prana vayu e un impuls aferent (ce duce la creier), iar apana vayu este un impuls eferent (deplasându-se de la creier spre centrii nervoşi). Când îţi ţii respirația (kumbhaka), cele două vayu se reunesc în muladhara (chakra rădăcinii), generând o uriașă concentrare de prana pentru a

trezi energia kundalini. În capitolul 22 vei învăța metode de respirație yoga.

---

[19] Aitareya Aranyaka, 2:3-4.

[20] Hatha Yoga Pradipika, Capitol 2:3.

[21] Aranya, Yoga Philosophy, Sutre Yoga 3:40, p. 346.

[22] Aranya, Yoga Philosophy, Sutre Yoga 3:39, p. 346.

Capitolul 4

Aura ta de lumină

„Viața e prana, prana e viață. Nemurirea e prana, prana e nemurire. Câtă vreme prana sălășluiește în corp, atâta este de lungă și viață. Prin prana se obține nemurirea pe lumea cealaltă, prin concepția adevăratei cunoașteri.“

(Upanișade[23])

Forța pranei (energia forței vitale) a fost studiată în multe culturi, chiar dacă India e recunoscută ca sursă a acestei cunoașteri. În acest capitol vei afla investigațiile științifice și filosofice legate de energia pranică de-a lungul timpului.

Să descoperim acum corpul tău de lumină cunoscut ca aură.

A vedea aure

Corpul fizic dens pe care îl locuiești temporar este doar unul dintre multele tale corpuri. Corpurile subtile de lumină lichidă pură, strălucind în miriade de nuanțe cristaline, pătrund corpul fizic și trec dincolo de el. Persoanele clarvăzătoare pot „vedea“ cu ochiul lor interior aceste corpuri subtile, cunoscute și ca aură sau

câmp auric.

Mulți dintre supraviețuitorii unor experiențe la limita morții, cum e Dannion Brinkley, autorul cărții Saved by the light/Salvat de lumină, au văzut clar aceste corpuri de lumină. Când Dannion a fost lovit de fulger, a fost catapultat în afara corpului, urmărind ce se întâmpla de deasupra formei sale fizice. Din acel punct înalt, i-a văzut pe cei dragi agitându-se în încercarea de a-i salva viața. Totuși, Dannion a văzut mai mult decât corpurile lor fizice, materiale. Ele radiau o lumină multicoloră. Cu toate acestea, corpul lui Dannion, întins pe jos, era ca de piatră, fără lumină. Atunci el, ale cărui simțuri erau complet funcționale chiar dacă plutea undeva în apropiere de tavan, s-a uitat la brațele, la mâinile și la degetele sale ca spirit, iar acestea aveau o strălucire intensă.

În timpul experiențelor la limita morții despre care există mărturii, supraviețuitorul parcurge de obicei un tunel, urmat de o lumină orbitoare de o frumusețe incomensurabilă. Acolo el se întâlnește cu ființa divină, cu sinele său mai înalt sau cu o zeitate plină de iubire. Astfel de experiențe tipice la limita morții arată că, după moarte, frumoasa ta aură, corpul tău subtil de lumină părăsește corpul lipsit de viață și urcă spre tărâmurile mai înalte ale existenței.

Aura în culturile lumii

Aura conține ceea ce înțelepții din India antică numeau învelișul pranic (pranayama kosha). Acest înveliș luminescent și nemuritor dă viață corpului tău. La moarte, energia pranică părăsește forma fizică. Prin urmare, un cadavru nu mai posedă acea energie corporală luminoasă numită aură.

Conceptul de corp vital energetic sau de câmp energetic uman nu este specific Orientului Îndepărtat. Acest înveliș pranic a fost descris în diverse religii și culturi. Iată mai jos câteva exemple. În plus, vezi și tabelul de la paginile 60-61, unde sunt identificate diversele denumiri ale energiei pranice cunoscute în toată lumea antică și modernă.

Reprezentări artistice

Haloul e un simbol al învelişului pranic. Picturile şi sculpturile creştine descriu un halo în jurul capului lui Isus, al apostolilor, sfinţilor, îngerilor şi liderilor religioşi. La fel, halouri radiază de la statuile şi picturile reprezentându-l pe Buddha şi alţi zei din Orientul Îndepărtat. Aceste halouri înfăţişează artistic emanaţiile pranice de la fiinţele spirituale. Conform cărţii lui John White, Future Science, există de fapt referinţe la câmpul energetic uman în 97 de culturi diferite.

China • Qi Gong

Huang-ti Nei Ching (Canonul de medicină internă), scris acum mai bine de 4 000 de ani în China, descrie spiritul universal ca pe o energie primordială care dă naştere tuturor elementelor şi le pătrunde. Chi (cunoscută şi drept ki sau qi) este substanţa primară ce străbate cosmosul şi toate formele, animate şi neanimate. Fiecare individ e intim legat de acest centru universal de putere.

Fluxul echilibrat şi armonios de energie chi este esenţial pentru sănătate, indiferent dacă e vorba de corpul uman, de o casă sau de un oraş. Puterea lui chi este cultivată prin Qi Gong, Tai Chi, Kung Fu şi alte arte marţiale, dar şi prin Feng Shui (arhitectura chineză) şi prin medicina chineză.

De fapt, prin folosirea de chi, medicii chinezi antici erau atât de eficienţi în prevenirea bolilor, încât erau plătiţi de pacienţi atâta vreme cât aceştia nu contractau nicio boală. Dacă pacientul se îmbolnăvea, medicul era obligat să-şi plătească el pacientul suferind.

China • Taoism

Conform taoiștilor, realitatea supremă (conștientizarea) este Tao, alcătuită din yin (forța feminină negativă) și yang (forța masculină pozitivă). Aceste principii complementare, în interacțiune, în veșnică schimbare, dau naștere materiei și dirijează energia. Acupunctura ca știință medicală chineză se bazează pe această teorie.

Spre deosebire de medicii alopați moderni, care se concentrează pe organe și simptome separate, vechii chinezi înțelegeau întregul corp ca pe o unitate, în care fiecare parte era intim legată de întreg. Trasând căi specifice ale chi (fluxul pranic) prin nadi (canalele energetice), ei au localizat pe piele circa 700 de puncte ce corespund acestui flux. Prin introducerea de ace în aceste deiketsu sau seiketsu (puncte de acupunctură) este echilibrat fluxul de prana, fiind astfel prevenită sau vindecată boala.

Isus • Puterea de vindecare

Vindecarea pranică este descrisă și în evangheliile creștine. O femeie, având de 12 ani hemoragie internă, și-a cheltuit toți banii pe medici, fără niciun rezultat. Când Isus a trecut prin mulțime, ea i-a atins tivul mantiei. Sângerarea i s-a oprit brusc și femeia s-a vindecat instantaneu.

„S-a atins de Mine cineva. Căci am simțit o putere care a ieșit din Mine.“[24]

Într-o altă situație, un grup mare de oameni s-a adunat pe un câmp, cerându-i lui Isus să-i vindece.

„Și toată mulțimea căuta să se atingă de El că putere ieșea din El și-i vindeca pe toți.“[25]

Astfel de vindecări prin transfer pranic erau practicate de milioane de ani de yoghinii din India.

Teoriile ştiinţifice despre prana

Cercetătorii sau filosofii occidentali din toate timpurile au postulat un câmp de energie ce pătrunde în corpul fizic şi-l înconjoară. Cei mai mulţi oameni de ştiinţă moderni fie desconsideră, fie ridiculizează asemenea idei. Cu toate acestea, cercetările ştiinţifice care confirmă existenţa unui astfel de câmp de energie sunt convingătoare. În secţiunea următoare vei descoperi cercetători care au avansat teorii despre câmpul de energie pranică. Mulţi au fost persecutaţi sau închişi pentru credinţele lor. La paginile 64-65 este un tabel cu mulţi dintre aceşti pionieri curajoşi.

DENUMIRI ALE ENERGIEI VITALE SAU ALE SPIRITULUI ÎN LUMEA ANTICĂ ŞI ÎN CEA MODERNĂ

Cultură	Denumire echivalentă
AFRICA	
Africa Centrală, tribul Yao	Mulungu
Africa Centrală, triburi sudaneze	Mungo
Congo	Elima
Dagara	Corp energetic
Gold Coast	Wong
Pigmeii din Ituri	Megbe
Boşimanii din Kalahari	N/um, Rlun
Triburile Nkundu	Elima

Triburile Masai	Ngai
Triburile Yoruba	Ashe
AUSTRALIA	
Aborigeni	Kurumba, Churinga, Arunquiltha
Triburile din Strâmtoarea Torres	Zogo
ASIA	
China	Ch’i, Qi
Japonia	Ki, Reiki
India, hinduşi	Kundalini, Prana
Indonezia	Kerei
Tibet	Tsal
Comunităţile parsi	Forţă vie
Peninsula Malaya	Badi, Mana
În limba pali	Eckankar, Ek, Eck
Sumatra	Tondi
Vietnam	Tinh
EUROPA	
Creştini	Duh Sfânt
Druizi	Wouivre, Nwyure
Europa timpurie	Elan vital, Eter
Germania	Wodan
Greci	Dynamis, Pneuma
Alchimişti medievali	Fluid vital, Vis Naturalis
Romani	Numen
Radiestezişti	Forţă eterică
ORIENTUL MIJLOCIU	
Avicenna (arabi)	Anima Mundi

Egipteni	Ka, Hike
Evrei	El, Manna
Cabala iudaică	Yesod, Lumină astrală, Forţă neutră
Marocani, perşi, sufiţi	Baraka
Sumerieni	Al-ad
Zoroastrieni	Asha, Ahura Mazda
AMERICA DE NORD	
Indieni Algonquin	Manitou, Monedo, Wakantanka
Apaşi	Dige
Indieni Chickasaw	Hullo
Indieni Sioux-Crow	Maxpe
Indieni Hopi	Massau’u
Inuiţi, eschimoşi	Sila
Indieni Iroquois	Orenda, Oki
Indieni Navaho	Digin
Indieni Omaha, Sioux	Wakonda
Indieni Pueblo	Po-Wa-Ha
Indieni Sioux	Wakan
Medicina chiropractică	Inteligenţă universală
Medicina alopată	Voinţă de a trăi
PACIFIC	
Noua Guinee	Labuni, Gelaria
Malgaşi (Filipine)	Andriamanitra
Mauri	Atua
Insula Palau	Kasinge, Kalit
Polinezia	Huna
Polinezia / Hawaii	Mana

Insula Pohnpei	Ani, Han
Sumatra, triburile Batak	Tondi
Triburile Tobi	Yaris
AMERICA DE SUD	
Incaşi, peruani	Huaca
Mayaşi	Itz, K’awil, Ch’ul, Ch’ulel

Figura 4a. Energia pranică în lume

Hipocrate • Medicatrix Naturae

Hipocrate (născut în anul 460 î.Hr.), „părintele medicinei“, a fost un filosof şi scriitor grec. Pentru el, arta medicinii consta în stăpânirea unei esenţe sau a unui principiu spiritual restaurator numit vis medicatrix naturae (forţa de vindecare naturală). În scrierile sale, descrie un câmp de energie asemenea unei forţe ce provine de la mâinile oamenilor. Hipocrate credea că boala trebuie tratată supunând-o legilor naturii: Forţele naturii sunt cele care vindecă boala.

Pitagora • Pneuma

Pitagora (560-480 î.Hr.) a fost mare preot al misterelor orfice antice din Creta. În călătoriile sale, a studiat alături de preoți și vraci din toată lumea antică. Cunoştinţe din India, Egipt, Palestina, Persia şi Caldeea au fost bazele învăţăturilor, filosofiei, cosmologiei și medicinei practicate în şcoala misterelor pitagoreice.

Pitagora și-a imaginat o forță vitală dinamică sau o energie primordială străbătând cosmosul pe care a denumit-o pneuma — un foc central al universului care dă naștere nu doar vitalității fizice, ci și sufletului nemuritor. Lumina sa generează o varietate de efecte, printre care și vindecarea fizică: Un Suflet Universal prezent în toate lucrurile, asemănător ca substanță cu lumina.

Pitagora a enumerat trei corpuri pe care le locuiește sufletul:

1. eteric (radiant şi celest), în care sufletul există într-o stare de beatitudine printre stele;

2. luminos, care suferă pedeapsa pentru păcatele sale după moarte;

3. terestru, vehiculul pe care îl locuieşte sufletul pe pământ.

Paracelsus • Ilaster

Pentru medicul şi alchimistul elveţian Paracelsus (1493-1541), prima materia este alcătuită în primul rând din două forţe opuse — Unul şi Celălalt, constând din forţa vitală şi substanţa vitală. Paracelsus numeşte principiul Unu ilaster, iar principiul Celălalt, aquaster. Ilaster e un principiu solid, activ, masculin; aquaster e un principiu lichid, pasiv, feminin. În fiecare fiinţă umană acţionează simultan ambele principii.

Kepler • Facultas Formatrix

Johannes Kepler (1571-1630) a stabilit că un câmp de energie e responsabil de menţinerea planetelor pe orbitele lor în jurul soarelui. El a denumit această energie anima motrix (suflet motrice), dar a modificat apoi denumirea în vis motrix (forţă motrice). Ipoteza sa a fost că formele vizuale provin de la o facultas formatrix (capacitate formativă), o forţă ubicuă prezentă în tot şi care dă formă la tot.

Van Helmont • Aura Vitalist

Ideea că magnetismul joacă un rol semnificativ în comportamentul organismelor a fost propusă pentru prima dată de Johann Baptista van Helmont (1577-1644), medic şi alchimist belgian. El a postulat că toate fiinţele omeneşti radiază un fluid magnetic, magnale magnum, o forţă magnetică universală difuză, ce poate fi atrasă pentru vindecare. El credea că elementul sufletului este aura vitalist sau principal archaeus, echivalentul pranei, adevăratul element vital.

DENUMIRI ALE ENERGIEI VITALE SAU SPIRITULUI STUDIAT DE CERCETĂTORI ŞI FILOSOFI DE-A LUNGUL SECOLELOR

CERCETĂTOR	ARIE DE CERCETARE
Dr. Albert Abrams	Radioterapie
Aristotel	Eter, entelehie
Toma din Aquino	Forţa a vieţii
Cleve Backster	Percepţie primară
Basilides	Abraxas
Dr. Robert Becker	Câmp biomagnetic
Henri Bergson	Elan vital
Ludwig von Bertalanffy	Anamorfoză
Marie François Xavier Bichat	Forţa Vitală
H.P. Blavatsky	Lumină astrală
M.R. Blondolt	Emanaţie-N
David Bohm	Câmp cuantic
Niels Bohr	Complementaritate
Barbara Brennan	Câmp de energie universală
T.T. Brown	Electrogravitaţie
Dr. Oscar Brunler	Energie bio-cosmică

Sir Edward Bulwer-Lytton	Vril
Gaston Burridge	Etericitate
Harold Saxon Burr	Câmpurile vieții, Câmp electrodinamic
John W. Campbell	Psionică
A.L. Chizhevsky	Emanație-Z
Isus Hristos	Putere
Dr. William Crookes	Eter, Vid
A.A. Deev	Câmp-D
Dr. Richard Dobrin	Câmp energetic uman
James DeMayo	Energie entropică negativă
P.A.A. Dirac	Mare de neutroni
Hans Driesch	Entelehie
Ruth Drown	Rază Homo Vibra, Radionică
René Joachim H. Dutrochet	Forță vitală psiho-organică
L.E. Eeman	Forță-X
Albert Einstein	Eter
Prof. G. Feinberg	Câmp tahionic
Baronul Eugene Fersen	Forță vitală universală
Robert Fludd	Spiritus, Energie spațială
Sigmund Freud	Libido
Galenius	Pneuma
J.G. Gallimore	Neutricitate
Luigi Galvani	Forță vitală
George I. Gurdjieff	Hanbledzoin
Johann Wolfgang von Goethe	Gestaltung
V.S. Grișcenko	Bioplasmă
A.G. Gurevitch	Emanație mitogenetică

Samuel Hahnemann	Lebenskraft, Dynamis
Heraclit	Forţă curativă
Johann Baptista van Helmont	Aura Vitalist, Archaeus Influus, Magnale Ma
Thomas Galen Hieronymus	Energie eloptică, Radiaţie eloptică, Plasmă lo
B. Hilton	Energie fluroplasmatică
Hipocrate	Vis Medicatrix Naturae
Dr. Valerie Hunt	Biocâmp
Dr. Victor Iniuşin	Câmp de energie bioplasmatică
Carl Gustav Jung	Sincronicitate
Yu V. Tszyan Kanchzhen	Biocâmp
John Ernst Worrell Keely	Forţă latentă neutrală
Dr. Jessel Kenyon	Emisii de biofotoni
Johannes Kepler	Anima Motrix, Vis Motrix Facultas Formatri
Walter J. Kilner	Aura
Semion D. Kirlian	Energie kirliană
Arthur Koestler	Tendinţă integrativă
Konstantin G. Korotkov	Electrofotonică
N.A. Kozyrev	Emanaţie temporală
Todd R. Knudtso	Energie pură non-manifestată
Baronul Justus von Liebig	Forţă vitală
Gottfried Wilhelm Leibnitz	Monadă
V.V. Lensky	Energie multipolară
Charles Littlefield	Magnetism vital
Sir Oliver Lodge	Eter, Vid
Abraham Maslow	Sinergie
James Clerk Maxwell	Eter, Vid
Franz Anton Mesmer	Fluid magnetic, Magnetism animal

Dr. John V. Milewski	Energie superluminică
Johannes Müller	Forţă vitală
Dr. T.H. Moray	Energie radiantă
Dr. Thelma Moss	Bioenergie
Dr. Hiroshi Motoyama	Prana şi Yoga
H. Moriyama	Agent-X
Charles Muses	Energie noetică
Gustave Naessens	Somatidă
H.A. Nieper	Energie de câmp gravitaţional
Francis Nixon	Arealoha
Paracelsus	Mumia
Robert Pavlita	Energie psihotronică
Dr. John & dr. Eva Pierrakas	Bioenergie, Energie-nucleu
Platon	Nous
Andrija Puharich	Plasmă psi
Pitagora	Pneuma
Dr. Dejan Rakovic	Structură ionică
Wilhelm Reich	Energie orgonică
Karl von Reichenbach	Od, Forţă odilică, odică
Richardson	Eter nervos
Dr. Zheng Rongliang	Forţă vitală Qigong
J.B. Rhine	Facultate psi
Erwin Schroedinger	Entropie negativă
I.M. Shakhparonov	Emanaţie-mon
Rupert Sheldrake	Câmpuri morfogenetice
George Starr	Energie cosmo-electrică
Rudolf Steiner	Eter biodinamic

Gustav Strömberg	Genii
Dr. Alexander Studitsky	Morfologie animală
Nikolae Tesla	Prana, Forţă creativă, Akasa, Eter luminifer
Dr. William T. Tiller	Magneto-electricitate
Hermes Trismegistus	Telesma
A.J. Veinik	Câmp cronal
Dr. Gordana Vitaliano	Structură ionică
Eugene Wallace	Emisii de biofotoni
George de la Warr	Biomagnetism, Energie prefizică
Dr. Aubrey T. Westlake	Forţă vitală
L.L. Whyte	Principiu unitar al naturii
Dr. John Zimmerman	Câmpuri biomagnetice

Alte denumiri pentru această energie pranică: Val de fermioni, Energie primară, Energia punctului-zero, Energia câmpului gravitaţional, Câmp G.

Figura 4b. Cercetări ştiinţifice despre Energia vitală

Mesmer • Magnetismul animal

Vienezul Franz Anton Mesmer (1734-1815), care a trăit la Paris, a afirmat că toate corpurile organice şi anorganice reacţionează unele la altele pe baza unei influenţe numite magnetism animal — un fluid extraordinar de subtil, continuu şi răspândit peste tot, ce recepţionează, propagă şi transmite natural toate modificările motorii. El acţionează la distanţă, fără nicio altă substanţă intermediară.

Hahnemann • Dynamis

Samuel Hahnemann (1755-1843), fondatorul homeopatiei, a denumit spiritul universal dynamis şi a considerat boala un dezechilibru la nivelul forţei vitale. Simptomele de boală ale pacientului trebuie suportate, căci ele sunt un indicator al eforturilor pozitive ale forţei vitale de a reface sănătatea şi echilibrul. Această filosofie este diametral opusă medicinei alopate occidentale, în care simptomele sunt suprimate cu medicamente.

Remediile homeopate întăresc forţa vitală prin folosirea de substanţe ce agravează simptome similare, prin urmare, procesul natural de vindecare este stimulat să înfrângă boala. Astfel, prima sa axiomă este similia similibus curentur (asemănările vindecă asemănările), cunoscută şi ca „Legea

asemănărilor“. Descoperirile sale au fost validate în timpul epidemiei de holeră din Europa din 1832, când rata de mortalitate a celor tratați alopat a fost de 70%, iar a celor tratați homeopat de numai 10%.

Von Reichenbach • Forţa odică

Baronul Karl von Reichenbach (1788-1869), industriaş, chimist şi inventator german, a coordonat mii de experimente pentru a valida o forţă cosmică pe care a numit-o forţă od, odilică sau odică. Reichenbach a definit od drept necontenita putere a naturii, o forţă foarte pătrunzătoare care circulă prin orice.

Cercetările sale susţin că acest câmp odic este şi energetic, ca o undă luminoasă, şi are şi formă de particulă, asemenea unui fluid. Străbătând distanţe mari prin orice substanţă solidă şi lichidă, este încărcat sau descărcat prin contact şi proximitate. Partea stângă a corpului este negativă, iar partea dreaptă este pozitivă, concept deja cunoscut în taoism şi acupunctură.

Kilner • Câmpul auric

În 1911, dr. Walter J. Kilner de la Spitalul St. Thomas din Londra a declarat că a observat un câmp energetic format din trei straturi pe care l-a denumit aură. Privind lumina printr-un ecran de sticlă vopsită cu dicianină, el şi-a obişnuit ochii să vadă acest halo oval şi luminos de energie, acest abur sau nor radiant ieşind din corpul omenesc şi având diferite culori.

Kilner a văzut acest abur strălucitor în trei zone diferite din jurul corpului:

1. la 0,5 cm de piele;

2. un strat mai vaporos, gros de 2,5 cm, perpendicular pe corp;

3. o luminozitate exterioară delicată, cu contururi nedefinite, lată de circa 15 cm.

El a observat că fiecare aură este unică, în funcţie de vârstă, gen şi de starea mentală, emoţională şi fizică. Oboseala, boala sau starea de spirit îi influenţau dimensiunile şi culoarea; la fel şi magnetismul, hipnoza şi electricitatea.

Deoarece anumite boli erau vizibile sub formă de pete sau neregularităţi, Kilner a creat un sistem de diagnostic bazat pe culoare, structură, volum şi prezenţa generală a câmpului auric. El a reuşit să trateze multe boli, printre care epilepsia, bolile hepatice, tumorile, apendicita şi isteria.

Burr • Câmpul electrodinamic

În 1935, dr. Harold Burr, profesor de neuro-anatomie timp de 43 de ani la Facultatea de Medicină a Universităţii Yale, a arătat urmele elementare ale vieţii: câmpurile electrodinamice ce controlează toate organismele. El a măsurat şi a reperat aceste „câmpuri ale vieţii“ cu ajutorul unor voltmetre standard. Întrucât voltajele acestor câmpuri indicau afecţiuni fizice şi mentale, a propus ca medicii să diagnosticheze bolile înainte de apariţia simptomelor.

Mii de experimente realizate de Burr şi de colegii săi au confirmat că aceste câmpuri controlează dezvoltarea, forma şi descompunerea celulelor, ţesuturilor şi organelor şi că sunt influenţate de tulburările mentale.

Kirlian • Fotografia cu înaltă frecvenţă

În 1939, Semion Davidovich Kirlian, electrician la Institutul de Cercetare din

Krasnodar, în sudul Rusiei, în apropiere de Marea Neagră, a descoperit că într-un câmp de curenţi electrici cu frecvenţă înaltă pot fi fotografiate emanaţiile strălucitoare şi colorate de lumină ale corpului uman. Kirlian a inventat fotografia cu înaltă frecvenţă, realizată cu ajutorul unui generator special construit, având între 75 000 şi 200 000 de oscilaţii electrice pe secundă.

Frunza unui copac fotografiată prin metoda lui Kirlian prezintă miriade de puncte de energie. De la nervurile acesteia emană tipare luminoase turcoaz şi galben-roşietice. Mâna lui Kirlian arată asemenea Căii Lactee — plină de stele şi de focuri de artificii pe un fundal albastru şi auriu. Cu toate acestea, luminile şi mişcările nu au nicio legătură cu structura sau cu procesele fiziologice ale mâinii.

Tiparele de lumină ale unor organisme sănătoase sau bolnave difereau unele de altele. De asemenea, încordarea mentală sau stresul emoţional distorsionau aceste tipare. Descifrând fotografiile, Kirlian a diagnosticat boli cu mult înainte de apariţia simptomelor.

Obiectele neanimate fotografiate prin procedeul lui Kirlian erau şi ele pătrunse de o energie bioluminescentă, dar lumina, având o intensitate constantă, era lipsită de iridescenţa, mişcarea şi animaţia organismelor vii.

Când un organism murea, intensitatea şi ordonarea corpului energetic luminos descreşteau lent. Din acel organism continuau să fie emanate pete de lumină până când bioluminescenţa dispărea de tot.

Cu ajutorul fotografiei lui Kirlian, cercetătorii sovietici au descoperit că fluxul de bioluminescenţă corespunde exact meridianelor din acupunctură (nadi). Punctele de acupunctură, acolo unde sunt în mod normal implantate acele în timpul tratamentului, corespund precis cu semnale luminoase strălucitoare din fotografiile lui Kirlian.

Iniuşin • Câmpul de energetie bioplasmatică

Începând din anii 1950, dr. Victor Iniuşin de la Universitatea kazahă din Rusia a

investigat intensiv câmpul energetic uman. El a afirmat că lumina lui Kirlian nu este nici electrică sau magnetică, nu este nici emanaţie de căldură, ci o nouă energie, numită bioplasmă. Bioluminescenţa acesteia este cauzată de particule atomice ionizate, dar nu este vorba de obişnuitele emisii aleatorii de protoni şi electroni liberi şi ionizaţi. Tiparul şi structura indică ordine şi unitate.

Iniuşin a descoperit că particulele bioplasmatice în continuă mişcare sunt reînnoite în permanenţă prin procese chimice celulare. Echilibrul dintre particulele pozitive şi negative din bioplasmă rămâne relativ stabil. O schimbare semnificativă a acestui echilibru influenţează negativ starea de sănătate.

Corpul bioplasmatic emană propriul câmp electromagnetic ce se schimbă odată cu stările emoţionale şi este influenţat de alte câmpuri. Acest corp energetic are o nevoie continuă de realimentare cu oxigen. O parte din acest oxigen transferă electronii în surplus şi o anumită cantitate de energie la corpul bioplasmatic. Respiraţia încarcă întregul corp bioplasmatic cu energie, reînnoieşte rezervele de energie vitală şi echilibrează tiparele energetice perturbate.

Grupul de la Institutul Popov • Bioplasma

În 1965, cercetătorii sovietici de la Institutul de Bioinformaţie A.S. Popov au început experimente extensive privind percepţia extrasenzorială şi telepatia. Ei au descoperit că organismele umane emit vibraţii cu o frecvenţă cuprinsă între 300 şi 2 000 de nanometri şi au numit această emanaţie biocâmp. Biocâmpul e mai puternic la persoanele care reuşesc să-şi transfere bioenergia. Cercetătorii au descoperit că mediul de recepţionare a mesajelor telepatice este corpul bioplasmatic care se comportă ca un releu pentru a transmite imprinturile parapsihologice la percepţia conştientă. Stimularea artificială a unor puncte specifice de pe corpul bioplasmatic face să se intensifice conştientizarea. Aceste puncte-cheie corespund exact cu chakrele energetice majore şi minore bine cunoscute de yoghinii din India.

Reich • Energia orgonică

Psihiatru şi om de ştiinţă, dr. William Reich (1897-1957) a studiat ceea ce a denumit orgon şi a fondat orgonomia — studiul energiei vitale din organisme, de pe Pământ, din atmosferă şi din spaţiu. Reich a definit orgonul ca „forţă primordială preatomică fără masă ce acţionează în univers ca forţă vitală elementară“. Această energie este prezentă în toate corpurile vii, iar „circulaţia sa adecvată“ este esenţială pentru menţinerea sănătăţii individului, precum şi vieţii pe pământ.

Folosind un microscop de mare putere, Reich a observat câmpurile energetice ale obiectelor animate şi neanimate, inclusiv ale microorganismelor şi celulelor sangvine umane. El a studiat schimbările circulaţiei orgonice în relaţie cu boli fizice şi fiziologice, cu traume şi nevroză. Activitatea sa a inclus şi o analiză psihiatrică tradiţională, dar şi alte metode de eliberare a blocajelor din calea circulaţiei libere a energiei orgonice.

Reich a construit „un acumulator orgonic“ pentru a concentra energia orgonică şi a grăbi vindecarea naturală a organismului. Cu ajutorul acumulatorului, el a încărcat un tub vid. Prin acest tub a trecut un curent electric cu o putere mai scăzută decât potenţialul său normal.

Becker şi Zimmerman • Rezonanţa Schumann

Cercetări independente realizate în anii 1980 de dr. Robert Becker şi dr. John Zimmerman au investigat câmpul energetic uman pe parcursul unor diverse tratamente de vindecare. Tiparele de unde cerebrale ale vindecătorului şi pacientului nu numai că se sincronizează pe lungimea de undă alfa (specifică unei stări profund relaxate, meditative), ci ele pulsează la 8 Hz — pulsaţie cunoscută ca Rezonanţă Schumann — la unison cu câmpul magnetic al Pământului.

Câmpul biomagnetic al mâinilor vindecătorului creşte cu cel puţin 1 000% — dar nu ca urmare a unui curent corporal intern. Asta sugerează că vindecătorul şi-a conectat câmpul energetic la cel al pământului, bazându-se pe o sursă

infinită de energie via Rezonanța Schumann.

Hunt • Biocâmpul

Între 1970 și 1990, dr. Valerie Hunt de la UCLA a măsurat electronic frecvența și localizarea biocâmpului uman. Dr. Hunt a așezat electrozi pe piele pentru a înregistra milivoltajul semnalelor scăzute ale subiecții săi. În același timp, clarvăzătorii cititori de aure își notau observațiile legate de culoarea, dimensiunea și mișcările de energie ale chakrelor și ale norilor aurici.

Cercetătorii au analizat apoi matematic, prin analiză Fourier și sonogramă (analiză a frecvenței), tiparele de unde. Formele și frecvențele de undă raportate de cititorii de aure s-au corelat exact cu anumite culori. De exemplu, când cititorii vedeau albastru în aură, măsurătoarea electronică arăta în locul respectiv forma și frecvența de undă caracteristică culorii albastru. Hunt a obținut același succes și la repetarea experimentului cu opt cititori de aură.

Pentru mai multe informații despre cum să vezi și să simți aura, citește cartea mea The Power of Auras.

---

[23] Kaushitaki Upanishad, 3:2.

[24] Luca 8:46.

[25] Luca 6:19.

Capitolul 5

Ce este kundalini?

„Mărire, mărire Mamei Kundalini, care prin Infinita ei Grație și Putere poartă delicat Sadhaka de la Chakră la Chakră și ilumineză intelectul și îl face să-și încredințeze identitatea Supremului Brahman.“

Sri Swami Sivananda[26]

Așa cum ai citit în capitolele anterioare, corpul tău fizic e doar unul din mai multe. Sistemul tău de energie subtilă este alcătuit dintr-un complex de nadi (canale energetice) și chakre (centri de energie subtilă). Acest sistem e ca un computer de bord — o inteligență ce stă la baza evoluției, sănătății și stării de bine a corpului tău.

Așa cum ai citit, forța vitală sau energia vitală se numește prana (vezi capitolul 3). Sub formă de curenți vitali, prana circulă prin canalele de energie subtilă (nadi), energizând fiecare parte a corpului tău. Energia pranică e esențială pentru homeostază și, dacă fluxul pranic este blocat, apar boala sau moartea.

Gopi Krishna spune că „prana energizează, repară și purifică neuronii, întreținând zona subtilă dătătoare de viață [sufletul] a corpului cam tot așa cum plasma sangvină întreține partea mai densă“.[27]

Din cele 72 000 de nadi din corpul tău, cel mai important pentru energia pranică este nadi sushumna, canalul energetic prin care circulă kundalini. Scrierile antice

numesc sushumna „calea regală (rajapath)“.

Chakrele sunt vortexuri de energie pranică intensă în care se intersectează multe nadi, asemenea unei roți din care radiază spițele. Aceste chakre organizează fluxul de prana prin corpul tău subtil. Trecerea energiei kundalini prin chakrele majore trezește progresiv conștientizarea.

Pe măsură ce urcă pe coloana vertebrală, kundalini străbate șase din cele șapte chakre majore: muladhara (chakra rădăcinii), svadhishthana (chakra bazinului), manipura (chakra buricului), anahata (chakra inimii), vishuddha (chakra gâtului) și ajna (chakra frunții). În cele din urmă, energia kundalini ajunge la sahasrara (chakra coroanei), care e în afara nadi sushumna, deasupra craniului.

Cuvântul sanscrit kundalini derivă din rădăcinile kundala (încolăcit) și kunda (puț, adâncitură, loc adânc). Numită și „puterea șarpelui“ sau „forța primă“, kundalini este asemănată cu un șarpe încolăcit sau cu un șarpe care stă în locul cel mai adânc, în chakra rădăcină de la baza coloanei vertebrale.

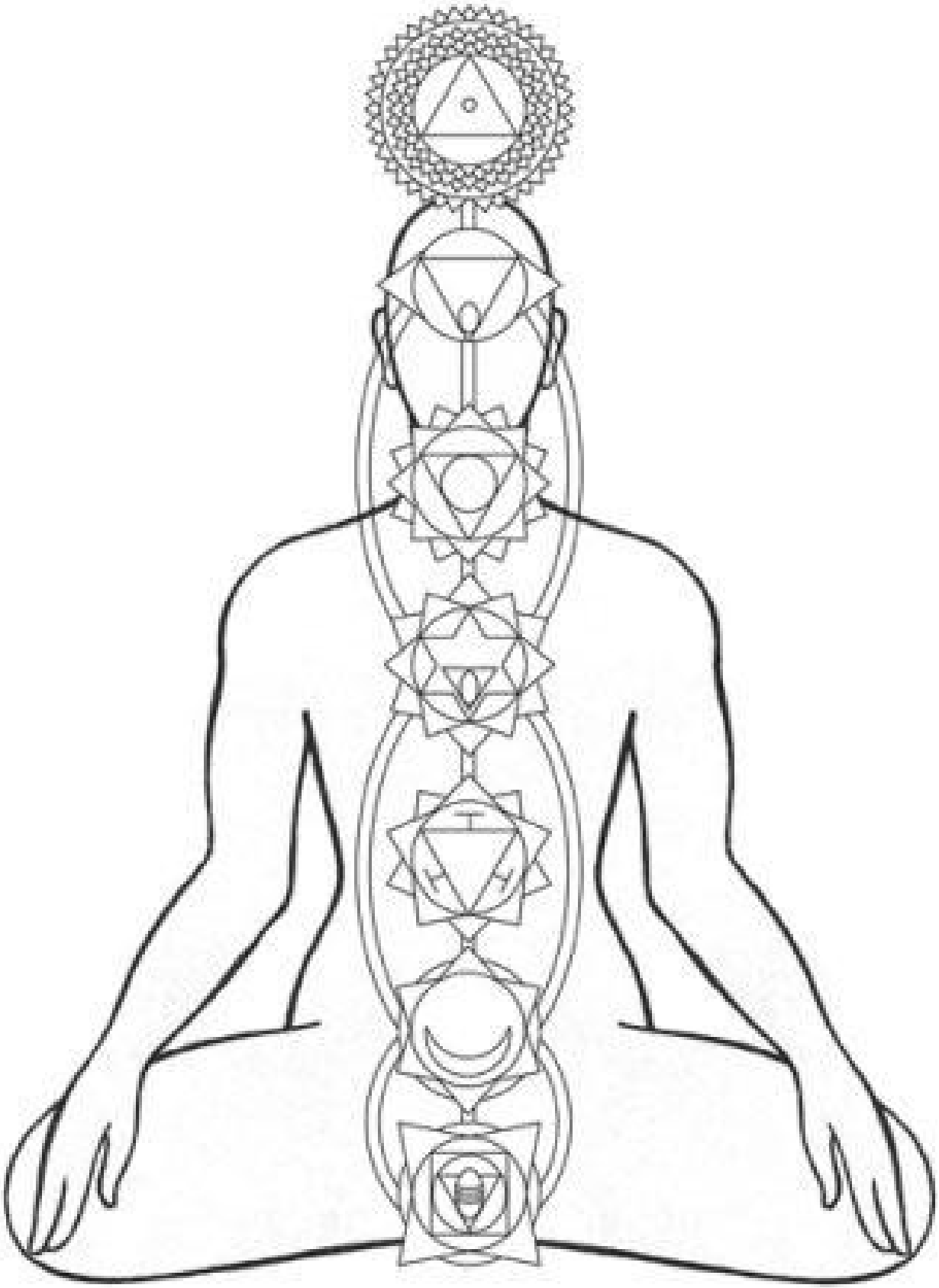


Figura 5a. Chakrele majore şi nadi

Calea energiei kundalini

De obicei, kundalini e latentă, încolăcită în apropierea coccisului în chakra muladhara (prima chakră sau chakra rădăcinii), în brahmarandhra mukha (gura lui Dumnezeu), derivat de la mukha (gură) şi brahma (Dumnezeu). Se numeşte şi brahmadvara, de la rădăcina dvara (poartă). Această poartă prin care trebuie să treacă kundalini se găseşte la baza canalului (nadi) sushumna, care urcă pe coloana vertebrală până la creier.

La capătul inferior, nadi sushumna porneşte dintr-un centru nadi numit kanda mula (bulbul rădăcină), ce se găseşte imediat sub chakra muladhara (chakra rădăcinii), sub terminaţia inferioară a filum terminale, dedesubtul coccisului. Apoi, sushumna urcă pe coloana vertebrală pe filum terminale, trecând prin canalul central al coloanei vertebrale către cel de-al patrulea ventricul al creierului, ductul cerebral, al treilea ventricul al creierului, telencefalul mediu, comisura anterioară, fornix, septum pellucidum, corpul calos şi fisura longitudinală pentru a ajunge în punctul central al cortexului cerebral.

Acolo, nadi sushumna ajunge la brahmarandhra (numită şi chakra nirvana), un complex pranic situat în vârful capului. Se crede că brahmarandhra (sălaşul lui Brahman) este locul unde se află sufletul omenesc, în coroana capului numită fontanela anterioară, între osul parietal şi osul occipital — „locul moale“ la nou-născut.

De regulă, sushumna este închis la capătul său inferior în kanda mula (bulbul rădăcină). La majoritatea oamenilor, prin sushumna nu trece niciodată niciun fel de prana, deoarece energia kundalini rămâne latentă la baza canalului sushumna.

Unele modalităţi de activare a kundalini sunt devoţiunea, rugăciunea, meditaţia, voinţa, discernământul, cunoaşterea şi purificarea corporală. Orice manifestare de talente spirituale sau de puteri ieşite din comun arată că energia (kundalini)

este trezită într-o anumită măsură.

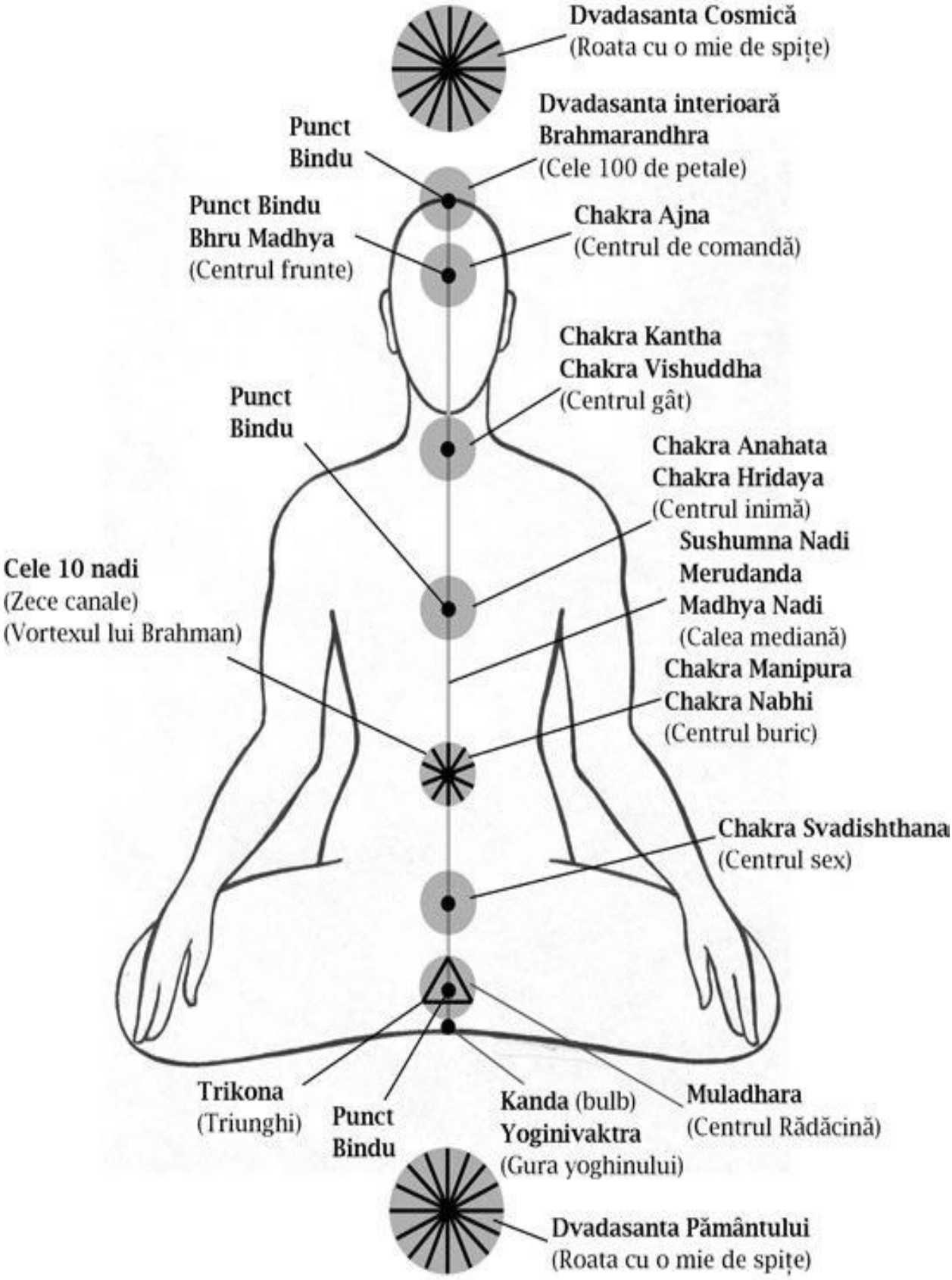

Dvadasanta Cosmică
(Roata cu o mie de spițe)
Dvadasanta interioară
Brahmarandhra
(Cele 100 de petale)
Punct
Bindu
Punct Bindu
Bhru Madhya
(Centrul frunte)
Chakra Ajna
(Centrul de comandă)
Chakra Kantha
Chakra Vishuddha
(Centrul gât)
Punct
Bindu
Chakra Anahata
Chakra Hridaya
(Centrul inimă)
Sushumna Nadi
Merudanda
Madhya Nadi
(Calea mediană)
Cele 10 nadi
(Zece canale)
(Vortexul lui Brahman)
Chakra Manipura
Chakra Nabhi
(Centrul buric)
Chakra Svadishthana
(Centrul sex)
Trikona
(Triunghi)
Punct
Bindu
Kanda (bulb)
Yoginivaktra
(Gura yoghinului)
Muladhara
(Centrul Rădăcină)
Dvadasanta Pământului
(Roata cu o mie de spițe)

Figura 5b. Trezirea kundalini

Cei la care kundalini este adormită sunt treji către lume, dar adormiți în fața sinelui mai înalt. Folosindu-se doar de o mică parte a potențialului latent, ei hălăduiesc în stare de veghe prin visul de a trăi, încătușați în atașamentul lor față de ego. Când kundalini se trezește și străbate chakrele, conștientizarea sporește. Cei la care kundalini s-a trezit complet sunt adormiți în fața lumii și treji la iluminarea interioară și la conștiința mai înaltă. De aceea, kundalini reprezintă înflorirea deplină a potențialului uman.

Nadi sushumna este considerat un tub gol. În interiorul său se găsesc alte trei tuburi concentrice. Fiecare dintre ele este mai subtil decât cel care îl înconjoară. Cele trei tuburi exterioare se corelează cu cele trei gune ale naturii (atribute primare sau moduri de acțiune). (Vezi p. 78).

Aceste nadi sunt următoarele:

1. sushumna nadi, specific pentru tamas guna (puterea de distrugere), indicând ignoranță, lene și negativitate;

2. vajrini nadi, specific pentru rajas guna (puterea de acțiune), sugerând pasiune, mișcare, creativitate și activitate;

3. chitrini nadi, specific pentru sattva guna (puterea purității), presupunând puritate, armonie și cunoaștere;

4. brahma nadi, specific pentru conștiința pură, dincolo de cele trei guna, numit și brahmarandhra; pentru a-ți transforma energiile tamasice și rajasice, reprezentate de nadi sushumna și vajrini, energia pranică a kundalini trebuie să circule prin nadi brahma, prin cel mai fin, mai subțire și mai pur, prin care poate să treacă doar prana cea mai delicată și mai rarefiată.

Această prana rafinată poate să circule doar prin corpul subtil, atunci când atingi cel mai rafinat nivel de conştientizare. Pe măsură ce mintea şi corpul tău se liniştesc în samadhi (nemişcarea corpului şi a minţii), respiraţia îţi devine atât de fină, încât pare suspendată între inspirare şi expirare. Prana cea mai subtilă circulă în timpul acestei foarte delicate forme de respiraţie. Poţi trăi această experienţă prin meditaţie profundă.

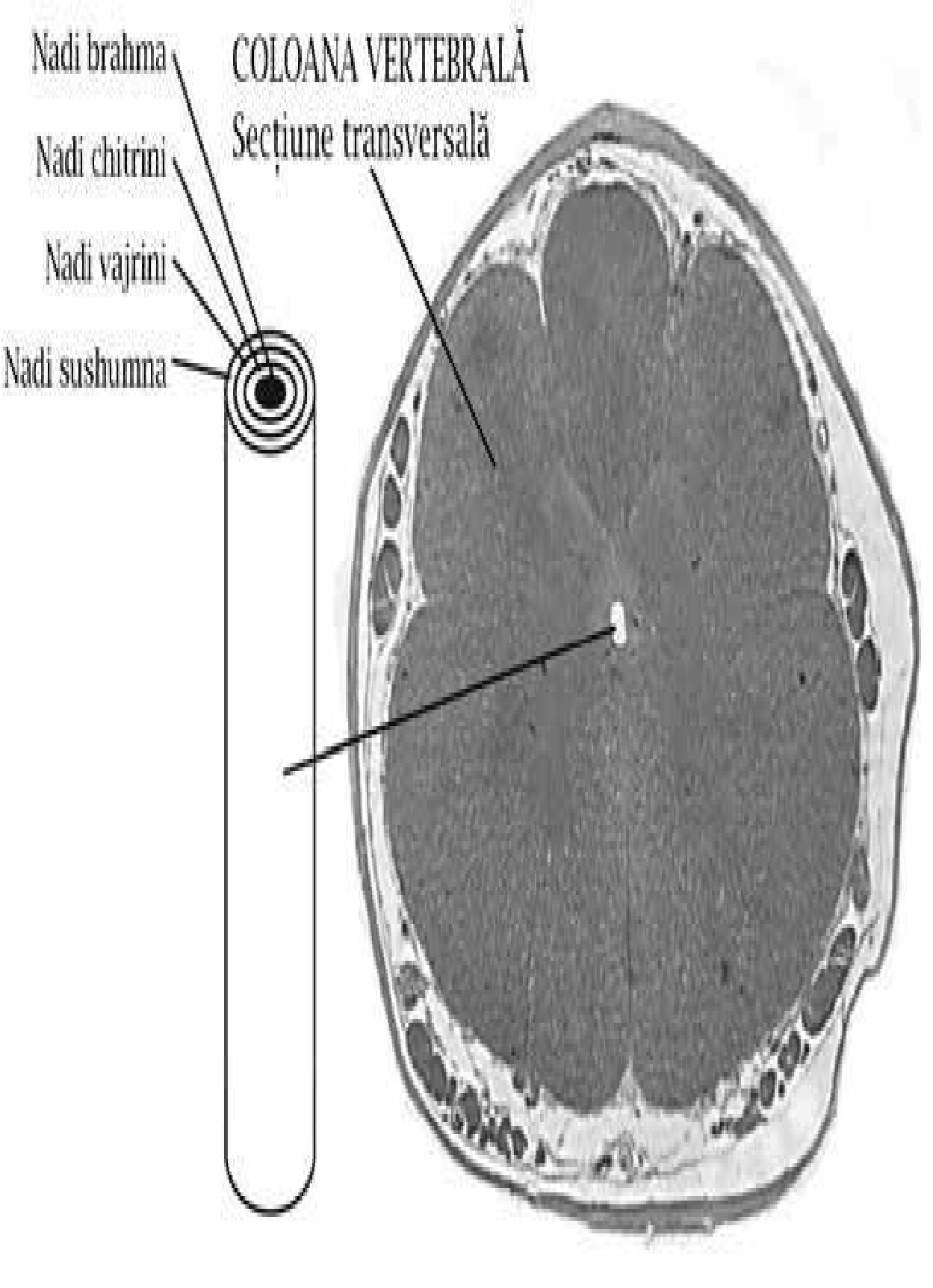

Nadi brahma
COLOANA VERTEBRALĂ
Secțiune transversală
Nadi chitrini
Nadi vajrini
Nadi sushumna

Figura 5c. Principalele nadi de pe axa coloanei vertebrale

Cele trei râuri ale vieţii

Alte două nadi majore, ida şi pingala, se găsesc alături de nadi sushumna, ajungând până la creier pe o cale în spirală. Ida porneşte din partea stângă a chakrei muladhara (chakra rădăcinii) şi se termină în partea stângă a chakrei ajna (al treilea ochi). Pingala începe în partea dreaptă a chakrei muladhara şi se termină în partea dreaptă a chakrei ajna.

Ida şi pingala reprezintă timpul şi dualitatea, în vreme ce nadi sushumna devorează timpul, ducând la unitate şi eternitate în afara timpului. Astfel, ida şi pingala te unesc cu viaţa materială, iar sushumna este calea libertăţii (moksha), a integrării depline şi a echilibrului. În timpul meditaţiei, când ida şi pingala sunt echilibrate, iar prana intră în sushumna, poţi pătrunde în starea din afara timpului.

Trebuie să controlezi soarele (pingala) şi luna (ida), căci acestea sunt ziua şi noaptea timpului; secretul e că sushumna (canalul energiei kundalini) este devoratorul timpului. (Hatha Yoga Pradipika[28])

Ida, canalul stâng, reprezintă femininul, luna şi natura ta subiectivă. Canalul drept, pingala, simbolizează masculinul, soarele şi latura ta obiectivă, ca în tabelul de mai jos.

NADI IDA	NADI PINGALA

Partea stângă a corpului	Partea dreaptă a corpului
Respirația prin nara stângă	Respirația prin nara dreaptă
Parasimpatic	Simpatic
Introvertit	Extrovertit
Conștientizare	Energie și acțiune
Corp mental	Corp pranic
Lună	Soare
Subiectivitate	Obiectivitate
Alb	Roșu
Tha	Ha
Negativ	Pozitiv
Rece	Cald
Inactiv	Activ
Yin	Yang
Feminin	Masculin
Gândire	Activitate fizică
Conștientizare	Energie
Shiva, conștiință	Shakti, energie universală
Purusha, observație	Prakriti, acțiune

Respirația solară și respirația lunară

Ai observat că, în orice moment, una dintre nările tale e mai deschisă, iar cealaltă mai blocată? Poți verifica asta chiar acum, obturând o nară, apoi pe cealaltă. Când dormi pe o parte, aerul va circula mai mult pe o nară și mai puțin pe cealaltă.

Pe parcursul fiecărei zile, respirația neobstrucționată se mută periodic de pe o nară pe alta. Dacă ești într-o stare excelentă de sănătate, această alternare are loc regulat, cam la fiecare 110 minute. Chiar înainte ca respirația predominantă să treacă pe nara cealaltă, respiri câteva minute pe ambele nări la fel.

Yoghinii din Antichitate au descoperit că, atunci când aerul circulă mai mult prin nara stângă, prana circulă predominant prin nadi ida. Când respirația se face predominant prin nara dreaptă, prana circulă mai mult prin nadi pingala. Ida și pingala sunt canalele a doi poli diferiți de energie pranică. Ida este un nadi negativ, nadi chandra (al lunii), iar pingala este nadi surya pozitiv (al soarelui).

Respirația prin nara dreaptă, conectată la nadi pingala, se spune că este fierbinte. Numită „respirație solară“, ea generează căldură, intensifică metabolismul și accelerează activitățile organice. Respirația prin nara stângă se spune că este rece, e „respirație lunară“, conectată la nadi ida. Energia sa răcorește corpul, încetinește metabolismul și inhibă activitățile organice.

În perioadele în care predomină respirația prin nara dreaptă, ești extrovertit, realizezi activități fizice și muncești. Când predomină respirația prin nara stângă, ești atras de activitățile mentale și te simți introvertit. Când dormi, domină ida, când ești în stare de veghe, domină pingala.

Chiar dacă fluxul prana se schimbă cam o dată la două ore, poți face în așa fel încât aerul să circule prin ida sau prin pingala. De exemplu, dacă e nevoie să lucrezi, dar te simți somnoros, poți să respiri prin nara dreaptă, activând pingala. Sau, dacă ești agitat și nu poți să dormi, poți să respiri prin nara stângă, stând așezat pe partea dreaptă.

Dacă respiri printr-o nară mai mult de două ore, corpul e dezechilibrat — prea mult cald sau rece. Dacă ida e hiperactiv, scade activitatea mentală şi creşte letargia. Dacă pingala e hiperactiv, creşte activitatea nervoasă, putând să ducă la tulburări mentale. Dacă respiri printr-o singură nară timp de 24 de ore, e un avertisment de boală. Cu cât continui să respiri mai mult printr-o singură nară, cu atât va fi mai gravă boala.

Hatha Yoga caută să echilibreze aceste două vayu (curenţi de aer vital). Cuvântul hatha — ha (soare) şi tha (lună) — înseamnă respiraţie solară şi respiraţie lunară, acestea fiind prana vayu, aer vital pozitiv, şi apana vayu, aer vital negativ.

Respiraţia alternativă influenţează profund ciclul energetic şi starea de sănătate. Un scop major al practicilor yoga este să echilibreze fluxul prin ambele nări. Din această carte vei învăţa mai mult metode pentru a face asta.

Echilibrarea sistemului nervos autonom

Pingala şi ida sunt asociate cu aspectul simpatic şi aspectul parasimpatic ale sistemului nervos autonom. Pingala şi nara dreaptă stimulează fluxul simpatic. Ida şi nara stângă stimulează fluxul parasimpatic. În orice moment, în organism predomină fie sistemul simpatic, fie cel parasimpatic.

Sistemul simpatic, de răspuns rapid şi mobilizare, este intens stimulat în timpul reacţiei de „luptă sau fugi“, când organismul se pregăteşte pentru acţiune musculară în exterior şi pentru a cheltui energie. Sunt accelerate procesele vitale, ca pulsul şi respiraţia, şi creşte temperatura.

Invers, sistemul parasimpatic, de liniştire şi activare uşoară, încetineşte procesele organice, conservă energia, odihneşte organismul şi direcţionează energia către procesele interne, precum digestia. Aceste două sisteme funcţionează zi şi noapte independent de conştiinţă, reglând şi menţinând automat echilibrul diverselor funcţii corporale.

Funcţiile celor două nadi pingala şi ida pot fi cercetate în tabelul de la pagina următoare. Aceste fluxuri de energie guvernează sistemul simpatic şi sistemul

parasimpatic.

Pentru o stare optimă de sănătate, energiile guvernate de pingala şi ida trebuie să fie echilibrate. În exces, obiectivitatea, dinamismul şi activitatea fizică stresează corpul dincolo de limitele sale. Asta cauzează hipertensiune arterială, ce duce la afecţiuni cardiace. Prea multă subiectivitate, pasivitate, gândire şi rumegare interioară pot cauza nevroză, depresie, chiar nebunie. Excesele la nivelul ida sau pingala duc la egoism şi egocentrism.

ORGAN	FUNCŢII ALE IDA Sistemul parasim
Ochi, pupilă (iris)	Contractă pupila prin sfincter muscula
Ochi, mușchiul ciliar	Contractă cristalinul: vedere aproape.
Vase de sânge de la cap	
Glande salivare	Secreţie sporită. Intensifică digestia.
Inimă	Scade pulsul.
Muşchiul bronhiilor	Contracţie. Scade fluxul de aer.
Sfincterele stomacului	Relaxare. Intensifică digestia.
Ficat	Sinteză de glicogen
Vezică biliară	Contracţie
Medulosuprarenală	
Intestine	Creşterea motilităţii şi a secreţiilor dig
Rect	Constipaţie
Vezică urinară	Contracţie a vezicii. Relaxare sfincteri
Organe sexuale	Dilatare a vaselor de sânge. Erecţie.
Temperatură	Scădere
Vase de sânge din viscere	Dilatare. Pentru activitate internă.
Vase de sânge ale mușchilor membrelor	Contracţie
Glande sudoripare	Secreţie în general

Astfel, e important că energia kundalini, care unifică toate energiile divergente, urcă pe nadi sushumna, calea de mijloc, în echilibru faţă de ida şi pingala, de interior şi exterior, de absolut şi relativ, de yin şi yang, de nirvana şi samsara.

Vechii chinezi au înţeles aceste forţe pozitive şi negative din organism şi şi-au bazat pe aceste principii întregul sistem de vindecare prin acupunctură. Astfel, ida şi pingala sunt reprezentate în taoism de bine cunoscutul simbol Tai-Chi, înfăţişând echilibrul energiilor yin şi yang.

Dacă energia kundalini nu este activată, prana circulă în mod normal prin ida şi pingala.

Cu toate acestea, pranayama (exerciţiile yoga de respiraţie) poate să forţeze prana să se retragă din ida şi pingala, poate să deschidă nadi sushumna, s-o facă să circule prin el până sus pe coloana vertebrală, trezind energia kundalini. (Vezi capitolul 21.)

Cele trei noduri

Cele trei granthi (noduri) ale corpului energetic pranic sunt zone depozitare ale blocajelor psihice, ale ataşamentelor şi iluziilor ce împiedică energia kundalini să circule liber prin nadi sushumna. Aceste noduri spirituale sunt asemenea unor capcane ce te împiedică să avansezi şi să ajungi în cele din urmă la iluminarea spirituală. În aceste trei zone este deosebit de puternică maya (iluzionarea), ignoranţa şi legătura cu lumea materială. Cele trei granthi sunt localizate la nivelul a trei chakre unde se întâlnesc ida, pingala şi sushumna.

Viața în echilibru și armonie

Figura 5d. Simbolul taoist Tai-Chi

1. Brahma granthi în centrul rădăcină (chakra muladhara) este nodul atașamentului de lumea materială (samsara), ce ține mintea legată de dorințe elementare, de plăceri fizice și de egoism. Acest nod implică forța ademenitoare a tamas guna, ce ascunde adevărul și pune stavilă minții. Se manifestă ca indolență, inerție, uitare, negativitate, amăgire, ignoranță, frică, tristețe, depresie, plictiseală, incapacitate de a medita și respingere a spiritualității.

2. Vishnu granthi în centrul inimă (chakra anahata) este nodul atașamentului de emoții, ce ține mintea legată de iubire, loialitate, compasiune și mândrie pentru o cauză. Acest granthi e legat de rajas guna, care face mintea să rătăcească și să se manifeste ca patimă, furie, ură, lăcomie, scepticism, obsesie, gelozie, divergențe, pofte, egoism, defensivă, agresiune și competiție.

3. Rudra granthi în centrul frunte (chakra ajna) ține de sattva guna și este nodul atașamentului de lumea ideilor. Acesta ține mintea legată de gânduri, experiențe spirituale, forță psihică și capacități ieșite din comun, precum telepatia, anticiparea, clarviziunea, citirea gândurilor, viziuni, intuiție și alte daruri psihice.

Toate cele trei noduri trebuie eliminate pentru ca energia kundalini să reușească să urce prin chakre până la sahasrara (lotusul cu o mie de petale), unde are loc iluminarea spirituală.

Simboluri ale kundalini peste tot în lume

Canalele energetice ida, pingala și sushumna sunt reprezentate de caduceu, simbol antic, cunoscut ca toiagul lui Hermes sau al lui Mercur din mitologia greacă și romană. Este de asemenea toiagul lui Aesculap, numit după medicul grec Asklepios, venerat în antichitate de romani ca zeu al medicinei și vindecării. Acest simbol, descoperit prima dată pe un vas de libații al regelui Gudea din Lagaș (circa 2000 î.Hr.), a fost adoptat ulterior de profesia medicală ca emblemă

(vezi p. 40).

Alte simboluri antice pentru cele trei nadi primare de pe coloana vertebrală includ tirsul, un toiag cu un con de pin în vârf, împletit cu iederă şi viţă de vie, purtat de Dionysos, zeul grec al fertilităţii. În India, simbolul este reprezentat de o tulpină de bambus cu şapte noduri pentru cele şapte chakre majore (centri energetici). Tot simbol al energiei kundalini este şi un băţ cu benzi albe şi roşii în spirală, cu un cap rotund în vârf. Acesta este cunoscut ca reprezentând cealaltă ocupaţie a bărbierului, de chirurg. Arborele celtic, adaptat de creştini sub forma bradului de Crăciun, reprezintă energia kundalini, iar ornamentele sale luminoase reprezintă chakrele.

Simbolul evreiesc pentru kundalini este copacul vieţii din Cabala (vezi p. 42). În povestea biblică a lui Adam şi a Evei, copacul vieţii din Grădina Edenului simbolizează nadi sushumna. Şarpele este „cel mai şiret dintre toate fiarele de pe pământ, pe care le făcuse Domnul Dumnezeu“.[29] Acest şarpe e kundalini, reprezentând conştiinţa, cel mai subtil element al naturii. Adam şi Eva au trăit în unificare şi armonie. Amăgiţi, ei au fost ispitiţi să mănânce fructul din arborele cunoaşterii binelui şi răului (căzând în dualitate). Din această cauză, energia lor kundalini a coborât la nivelul chakrei muladhara.

Vechii preoţi egipteni sunt înfăţişaţi purtând pe cap un veşmânt cu un şarpe numit uraeus, aşezat pe frunte, între sprâncene. Yoghinii numesc acest centru bhrumadhya, fiind conectat cu chakra ajna (al treilea ochi).

Probabil cea mai veche carte din lume, cunoscută sub numele de Bopal Vuh a vechilor mayaşi, îl înfăţişează pe zeul Quetzalcoatl purtând drept coroană pe cap un soare cu multe raze alături de un şarpe în formă simbolică.

Zeiţa Mamă

În India, kundalini este personificată ca Mama Divină: Shakti Ma, Kali Ma sau alte zeiţe. Ea este forţa feminină de la baza coloanei vertebrale ce străbate coloana vertebrală pentru a se reuni cu forţa masculină, soţul ei, Marele Shiva (Shakta), la nivelul celei de-a şaptea chakre, sahasrara. Această uniune a

contrariilor e un simbol puternic, descris în toate culturile.

În scrierile antice, kundalini e descrisă sub forma a trei manifestări diferite. Prima este energia cosmică latentă: para-kundalini. A doua este energia vitală a universului creat: prana-kundalini. A treia este conștiința: shakti-kundalini, intermediară între cele două.

Shakti-kundalini este legătura cu o stare mai înaltă de conștientizare, cea care dezvăluie toate mantrele și sursa eternă de beatitudine ce provine din sahasrara (chakra coroanei). Prin shristi krama (procesul de creație), această energie este creatoare în coborârea sa din sahasrara (centrul coroană) către celelalte chakre, pe care le susține din chakra muladhara (centrul rădăcină). Prin laya krama (procesul de absorbție), distruge sau dizolvă în drumul său ascendent către sahasrara, unde revine.

Când Shakti coboară către chakrele inferioare e știută ca jagan mohini (uluire a lumii), generatoare a maya: iluzie, limitare, ignoranță și capcana vieții materiale. Pe măsură ce coboară devine tot mai densă și-și pierde forța și subtilitatea.

Când Shakti kundalini urcă prin chakre, devine mai subtilă. Pe drumul său ascendent, reabsoarbe toate principiile creative pe care le-a descărcat inițial din sahasrara. Asta se cheamă laya, absorbție. Pe parcursul acestei întoarceri acasă, Shakti înlătură vălurile de maya (iluzie), care se evaporă ca un miraj.

Pe măsură ce kundalini urcă prin chakre, limitările mentale sunt eliminate treptat, iar conștiința poate străluci în pura sa măreție. Fluctuațiile mentale încetează, iar mintea devine senină. Conștientizarea e lină, iar mintea devine un vehicul al beatitudinii și fericirii.

În chakra sahasrara, kundalini se reunește cu Shiva, care este identic cu ea. Când este fără formă, ea este conștiința. În forma sa creativă, este Shakti, puterea de manifestare.

Astfel, coborârea kundalini duce la tot mai multă ignoranță, înlănțuire și amăgire. Aceeași energie kundalini, atunci când urcă, duce la trezire spirituală, libertate și înțelepciune.

Care sunt avantajele tale?

Se ştie că ascensiunea kundalini stimulează chakrele şi trezeşte puterile ieşite din comun ce erau latente. Când ajunge în cele din urmă în chakra sahasrara (lotusul cu o mie de petale), scopul yoga (uniunea divină) este atins şi se transcend limitele timpului, spațiului și cauzalității.

Forţa extraordinară a kundalini poate fi folosită pentru întărirea organismului şi iluminarea minții. Folosită corect, poate duce la un nivel mai înalt de creativitate, inteligență și înțelepciune. Folosită greșit sau abuziv, poate să te degradeze spiritual și să te ruineze. În scrierea antică Hatha Yoga Pradipika, kundalini este descrisă astfel: „Pe yoghini îi eliberează, pe proşti îi leagă şi mai tare“.

Forţarea nadi sushumna să se deschidă prematur, fără o înțelegere sau o îndrumare adecvată, poate duce la experiențe înspăimântătoare, la dureri fizice intense, la o temperatură corporală foarte ridicată, la obsesii sexuale, ba chiar şi la tulburări sau boli mentale grave. Asta pentru că, atunci când energia kundalini se trezește, mintea suferă un proces de purificare. Problemele mentale profunde, blocajele și condiționările sunt aduse la suprafață și îndepărtate.

E nevoie de timp pentru familiarizarea cu fluxul energetic sporit de prana prin nadi. Corpul e ca un sistem electric ce poate funcționa în deplină siguranță la un anumit voltaj. Dacă pui prăjitorul de pâine de 220 V într-o priză de 360 V, acesta se va arde. La fel, o încărcătură electrică prea mare pentru sistemul electric al casei tale va face să-ți sară siguranțele. Sporind treptat energia circulantă prin crearea de mai multe căi nadi care să canalizeze energiile superioare, te poți conecta în deplină siguranță la un flux pranic mai puternic. Astfel, pentru a urma această cale cu onestitate și seriozitate, studiază alături de un maestru iluminat.

Tehnicile simple şi delicate recomandate în această carte pot fi folosite în deplină siguranță câtă vreme sunt urmate sub îndrumarea unui profesor de yoga calificat și cu avizul medicului. De aici vei învăța exerciții prin care să începi să trezești kundalini într-un mod sigur și natural.

Când se trezește kundalini

Experienţa ascensiunii kundalini prin nadi sushumna poate fi descrisă pe baza mai multor metafore:

• trăsnit de fulger;

• curent electric;

• o senzaţie de foc lichid;

• un canal de lumină lichidă;

• o senzaţie de arsură ce urcă pe coloana vertebrală;

• tub de lumină de neon;

• apă ce curge cu presiune printr-un furtun;

• o senzaţie de gâdilare pe coloana vertebrală;

• furnici ce umblă pe coloana vertebrală;

• o minge lansată de-a lungul coloanei vertebrale;

• o lovitură de baros în parcul de distracţii ce face să sune un clopoţel;

• un tren de marfă ce aleargă pe coloana vertebrală;

• o rachetă lansată de-a lungul coloanei vertebrale.

Trezirea kundalini deschide porţile către minunate perspective mistice, paranormale şi magice. În acelaşi timp, poate avea un impact radical asupra corpului. Pot să apară boli fizice şi mentale ciudate. Pot avea loc schimbări spectaculoase ale stilului de viaţă.

Conform scrierilor antice, semnele trezirii kundalini aparţin celor trei categorii de bază: semne mentale, vocale şi fizice. Printre semnele mentale se pot include viziuni ce pot fi ori foarte frumoase, ori înspăimântătoare. Semnele vocale pot fi

a cânta, a recita mantre, a scoate sunete animalice — a grohăi, a ciripi. Dintre semnele fizice fac parte tremuratul, aşezarea spontană a corpului în posturi de yoga, tipare automate neobişnute de respiraţie sau respiraţie yoga involuntară (pranayama).

Iată câteva dintre numeroasele experienţe ce pot avea loc odată cu trezirea kundalini:

• senzaţii de căldură sau alte senzaţii plăcute de-a lungul coloanei vertebrale sau în centrii energetici, în special la nivelul frunţii sau al creştetului capului;

• recepţionarea de sunete celeste de tip flaut, tobe, cascadă, păsări, albine, mugete, fâşâit, tunet sau sonerii;

• sesizarea de mirosuri celeste sau de gusturi subtile;

• vederea unor imagini celeste interioare cu zeităţi, simboluri sau lumină;

• sesizarea sau vederea sistemului de chakre sau de centri energetici;

• percepţie subtil-senzorială sau conştientizare senzorială ridicată: clarviziune vizuală, auditivă, tactilă;

• vederea de vibraţii, culori sau aure în jurul oamenilor;

• amintiri din vieţi anterioare, vise premonitorii, vise lucide şi viziuni;

• auzirea „glasului plăpând“ al intuiţiei divine lăuntrice;

• mai multă creativitate în muzică, artă, poezie sau scris;

• puteri vindecătoare mai mari;

• stări mai înalte de conştientizare, experienţe mistice;

• trăiri extatice de beatitudine, bucurie, iubire, pace şi compasiune;

• putere mai profundă de pătrundere, înţelepciune lăuntrică şi cunoaştere a adevărurilor spirituale;

• sensibilitate mai mare la vibrații subtile interioare și exterioare;

• experiențe ca inspirația, cunoașterea directă și revelația interioară;

• beatitudinea absolută a conștiinței transcendentale.

---

[26] Sivananda, Sri Swami, Kundalini Upanishad, website.

[27] Krishna, Gopi, Dawn of a New Science.

[28] Hatha Yoga Pradipika 4:17.

[29] Facerea 3:1.

Capitolul 6

Sinele tău multidimensional

„Sinele e cel ce stă în căruţă, corpul e căruța însăși, intelectul (buddhi) e căruțașul, iar mintea ține frâiele.“

(Upanișade[30])

Pe măsură ce vei explora corpul subtil în acest capitol, îţi vei da seama ce fiinţă cu adevărat multidimensională, puternică şi radiind lumină eşti. De aici vei afla despre realităţi dimensionale dincolo de imaginaţie. Uluitoarea lume a sinelui tău mai înalt se va deschide pe măsură ce vei descoperi diversele componente ale fiinţei tale.

Să începem chiar acum să explorăm câmpul tău energetic subtil şi plin de minunăţii!

Învelişul pranic nu este singurul corp subtil ce vibrează în tine şi în jurul tău. La un nivel vibraţional mai înalt, spiritul care te locuieşte trăieşte simultan în mai multe corpuri. De ce ai o mulţime de corpuri? Pentru că divinitatea ta lăuntrică doreşte să se exprime într-o simfonie de instrumente, prin armonizarea diverselor tonalităţi, intensităţi, rezonanţe şi culori. Asemenea unei orchestre în care fiecare instrument are scopul său, fiecare din corpurile tale are o funcţie specifică, de care s-ar putea să nu fii conştient.

Cele trei corpuri

Conform înțelepciunii din India antică, trei secțiuni de bază ale acestei orchestre interioare constituie trei corpuri diferite. Denumirile în sanscrită sunt stula sharira (corpul fizic dens), sukshma sharira (corpul subtil) și karana sharira (corpul cauzal sau al sămânței). Corpul tău dens este vizibil cu ochiul liber. Celelalte două sunt invizibile cu ochiul liber, dar sunt percepute de vederea spirituală.

Cele cinci învelișuri

În aceste trei corpuri sunt cinci învelișuri, asemenea unor secțiuni specifice de instrumente ale orchestrei tale interioare: annamaya kosha (învelișul fizic), pranamaya kosha (învelișul vital), manomaya kosha (învelișul mental), vijnanamaya kosha (învelișul intelect) și anandamaya kosha (învelișul de beatitudine). Acestea cinci se numesc învelișuri pentru că, asemenea unor văluri, ascund atman-ul tău cel luminos (sinele mai înalt).

Cele trei corpuri și cele cinci învelișuri nu sunt dispuse unele peste altele în interiorul sau în jurul tău. Corpurile și învelișurile subtile le pătrund și le înconjoară pe cele mai dense.

Sinele mai înalt este adevărata ta natură, atman-ul etern și neschimbat, separat de celelalte corpuri și observator al acestora. Cu toate acestea, te identifici greșit cu aceste învelișuri. Tu crezi că ești corpul fizic, gândurile sau experiențele tale. Totuși, nu asta ești. Ești, de fapt, o iradiere nelimitată și nediferențiată de conștiință pură, de Brahman.

Când cele cinci învelișuri nu sunt deținute [ca nefiind sine, prin separarea sinelui de ele] tot ce rămâne e conștiința-observator. Asta e adevărata natură a sinelui. (Sri Vidyaranya Swami[31])

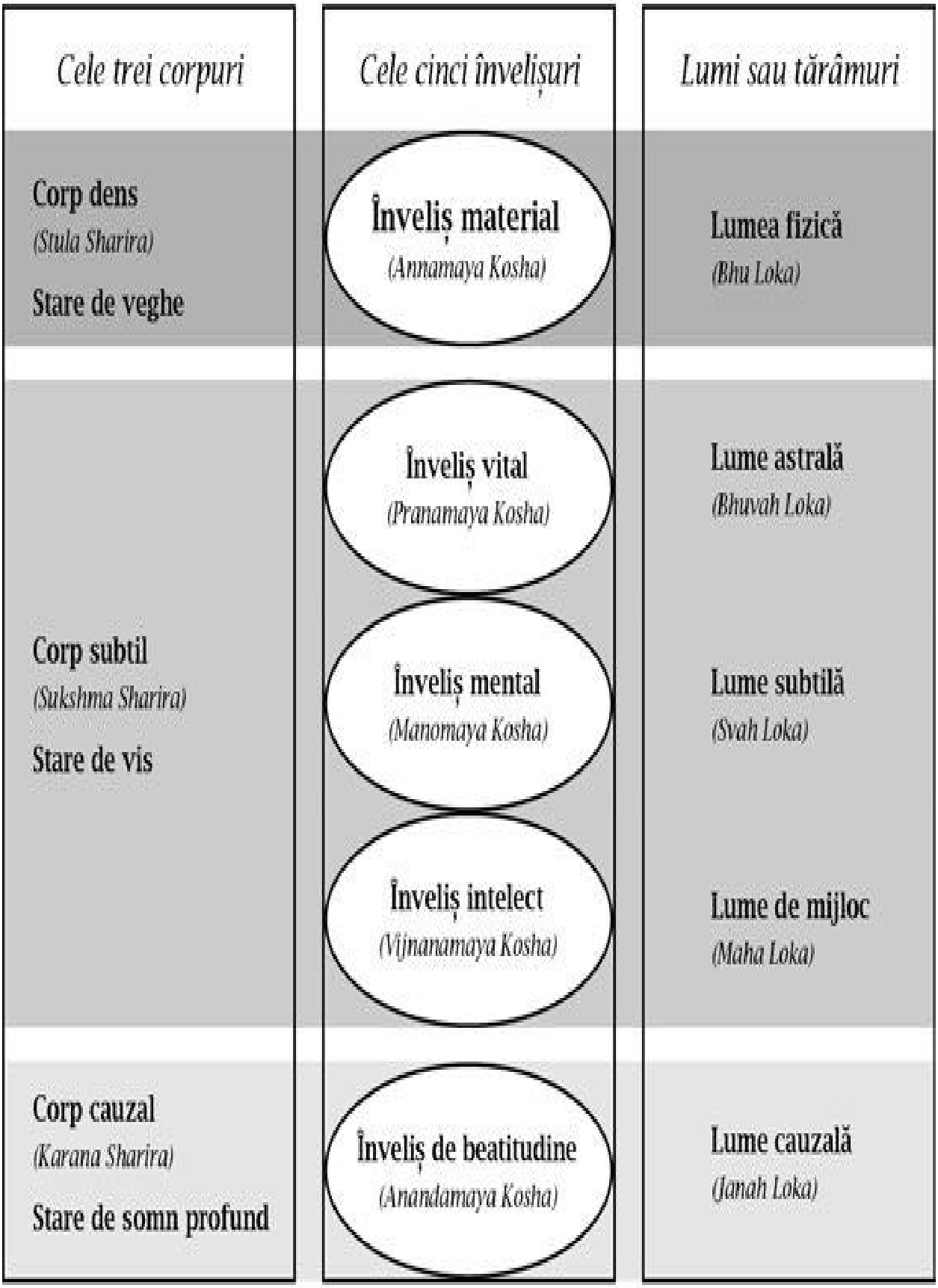

Cele trei corpuri
Cele cinci învelișuri
Lumi sau tărâmuri
Corp dens
(Stula Sharira)
Stare de veghe
Înveliș material
(Annamaya Kosha)
Lumea fizică
(Bhu Loka)
Înveliș vital
(Pranamaya Kosha)
Lume astrală
(Bhuvah Loka)
Corp subtil
(Sukshma Sharira)
Stare de vis
Înveliș mental
(Manomaya Kosha)
Lume subtilă
(Svah Loka)
Înveliș intelect
(Vijnanamaya Kosha)
Lume de mijloc
(Maha Loka)
Corp cauzal
(Karana Sharira)
Stare de somn profund
Înveliș de beatitudine
(Anandamaya Kosha)
Lume cauzală
(Janah Loka)

Figura 6a. Învelişurile multidimensionale

Cele trei stări de conştientizare

Corpul tău fizic trăieşte o stare de conştientizare în stare de veghe (jagrat), corpul tău subtil resimte starea de vis (svapna), iar corpul cauzal trăieşte experienţa unei stări de somn profund, fără vise (sushupti).

În timpul stării de vis, eul şi conştiinţa se retrag din corpul tău fizic dens şi pătrund în corpul subtil. Funcţiile corporale involuntare, cum ar fi circulaţia, respiraţia şi digestia, continuă, datorită învelişului tău vital în permanenţă vigilent (pranamaya kosha).

În timpul somnului fără vise, sinele tău mai înalt se retrage în corpul cauzal (karana sharira). Toate fenomenele dispar şi tu trăieşti experienţa nimicului. Eul tău dispare şi îţi pierzi conştiinţa de sine, mintea ta rămânând suspendată într-o formă subtilă, în germene, absolut tăcută şi nemişcată.

În această stare [de somn fără vise] tatăl nu e tată, mama nu e mamă, lumea nu e lume, zeii nu sunt zei, Vedele nu sunt Vede. În această stare hoţul nu e hoţ, ucigaşul nobilului Brahman nu e ucigaş, proscrisul nu e proscris, hibridul nu e hibrid, călugărul nu e călugăr, eremitul nu mai e eremit. (Adi Shankaracharya[32])

La trezire, primul care se trezeşte este eul, pentru că toate funcţiile mentale şi fizice pornesc de la eu (ahamkara). Apoi îţi revine mintea şi observi împrejurimile.

La moarte laşi în urmă corpul dens, dar corpul tău subtil şi trupul tău cauzal rămân aceleaşi pe parcursul tuturor încarnărilor. Ele se dizolvă doar atunci când atingi eliberarea finală în stare de iluminare deplină.

Ca ființă multidimensională, fiecare din corpurile tale interioare locuiește într-o altă dimensiune, asemenea diverselor secțiuni ale orchestrei tale lăuntrice ce cântă simultan partituri diferite: armonii distincte în aceeași simfonie.

Scrierile indiene antice vorbesc de șapte zone cosmice (loka) corespunzătoare învelișurilor tale și chakrelor majore (vezi Figura 6a de la p. 93). Din aceste șapte tărâmuri, cele trei cele mai înalte sunt Brahma loka (lumile lui Brahman). Să explorăm acum cele șapte tărâmuri.

1. Corpul tău dens locuiește în bhu loka (pe pământ), lumea materială, planul mundan, vizibil oricui, tărâm al elementelor fizice dense.

2. Corpul pranic există în bhuvah loka (în cer), lumea astrală, planul intermediar al existenței numit shunya (vid), sfera de materie subtilă invizibilă. Se spune că acest tărâm se întinde de la pământ până la soare.

3. Corpul mental sălășluiește în svah loka (rai), lumea subtilă, planul celest, sferă a mahashunya (marele vid), dincolo de materia densă și subtilă. Acest plan se extinde de la soare până la steaua polară.

4. Corpul intelectului e în mahah loka (zona de mijloc), lumea echilibrului, începutul lui maya (iluzie), cea care face legătura sau care reprezintă poarta dintre lumea spirituală și cea materială.

5. Janah loka (locul de renaștere) e sfera cauzală, unde unitatea se separă în dualitate și unde își are originea individualitatea. Se numește alakshya (incomprehensibil), căci e imposibil ca întregul să se separe în părți — și totuși o face.

6. Tapah loka (sălașul celui iubit) se numește și siddha loka (lumea ființelor perfecte) și agama (inaccesibil), sfera nelimitată a Duhului Sfânt.

7. Satya loka (sălașul adevărului) este sfera lui Dumnezeu, singura realitate și singura substanță: sat (absolut). Se numește și anama (fără nume), pentru că nu are formă, timp sau cauză. E Brahmanul absolut.

Corpul fizic dens

Stula sharira (corpul dens) poate fi comparat cu secțiunea de percuție a orchestrei tale interioare, în continuă mișcare, dansând în ritmul bătăilor inimii și al unduirii plămânilor.

Învelişul material

Corpul material se numește annamaya kosha (înveliș material). În această încarnare el este casa ta, instrumentul prin care trăiești experiența vieții în stare de veghe.

Annamaya kosha e alcătuit din cinci elemente: pământ (prithivi), apă (apas), foc (tejas), aer (vayu) și eter (akasha) și se folosește de cele cinci organe ale percepției senzoriale (urechi, piele, ochi, gură și nas) și de cele cinci organe de acțiune (limbă, mâini, picioare, organe genitale și anus). Totuși, acestea nu sunt organele tale reale. De fapt, organele tale sunt invizibile în corpul tău subtil.

Annamaya kosha e învelişul cel mai puțin durabil, cel mai perisabil și efemer, subiect a șase modificări (sadbhava vikara): naștere, viețuire, creștere, transformare, decădere și distrugere. Acest înveliș material e rezultat al hranei, are nevoie de alimente, moare fără mâncare și, după moarte, devine hrană pentru plante și animale. În Taittiriya Upanishad, veche scriere indiană, este descris ca fiind „constituit, în esență, din mâncare“.

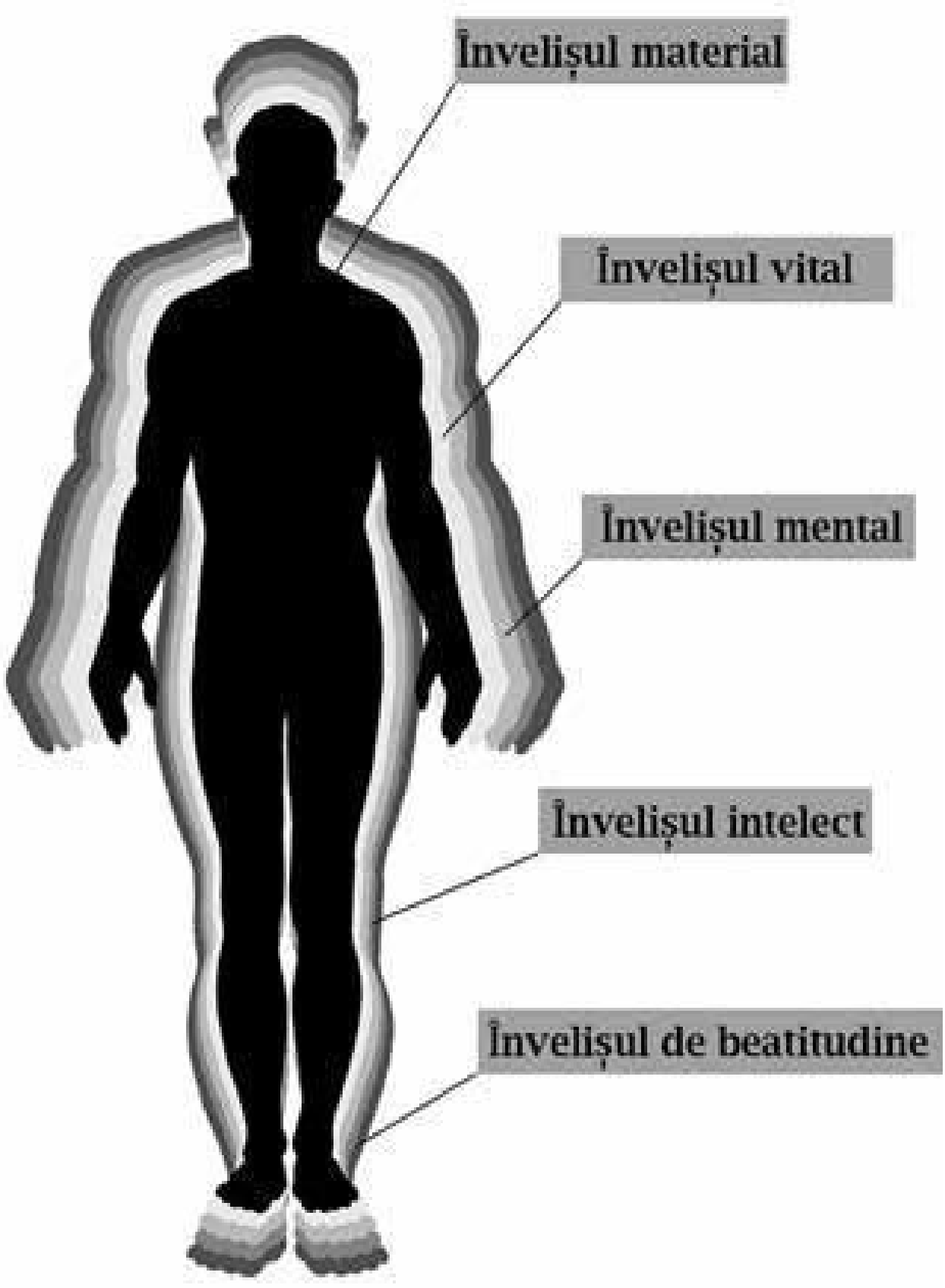

Învelișul material
Învelișul vital
Învelișul mental
Învelișul intelect
Învelișul de beatitudine

Figura 6b. Cele cinci învelişuri

Învelişul material e comparat adesea cu o cetate cu nouă sau unsprezece porţi (orificii). Aceste nouă porţi sunt cele două urechi, cei doi ochi, cele două nări, gura, cele două organe de eliminare. Ultimele două sunt buricul şi creştetul capului. Căpetenia cetăţii este atman (sinele mai înalt). Aşa cum căpetenia e separată de cetate, şi atman-ul e separat de corp. Aşa cum căpetenia guvernează cetatea, şi atman-ul dirijează toate funcţiile corpului. Aşa cum cetatea ajunge în ruină dacă este abandonată de căpetenia sa, şi corpul se dezintegrează când este părăsit de atman.

Înţeleptul Kapila (circa secolul al VI-lea î.Hr.), fondatorul Samkhya, cel mai vechi dintre cele şase sisteme ale filosofiei indiene, a spus: „Clădirea organismului, loc al experienţei, se datorează prezenţei experimentatorului interior [atman]; altfel s-ar descompune“.[33]

Corpul subtil

Sukshma sharira (corpul subtil sau astral) poate fi comparat cu secţiunea de alămuri şi suflători a orchestrei tale interioare, ce cântă o varietate de melodii în mintea ta, de la dulci şi line la brutale şi discordante.

Corpul subtil este alcătuit dintr-un înveliş vital (pranamaya kosha), un înveliş mental (manomaya kosha) şi un înveliş intelect (vijnanamaya kosha). Vehicul al spiritului tău individual întrupat (jiva), corpul subtil nu se modifică la moarte, rămânând în viaţă pe parcursul tuturor ciclurilor de reîncarnare.

Conform filosofiei Samkhya („număr“ în traducere literală), corpul subtil este alcătuit din 18 principii: intelect (buddhi), ego (ahamkara), minte (manas), cele cinci simţuri ale cunoaşterii (jnana indriya), cele cinci simţuri ale acţiunii (karma indriya) şi cele cinci instrumente ale simţurilor (tanmatra).

Tanmatra sunt cele cinci instrumente ale simțurilor: sunet (sabda), atingere (sparsa), formă (rupa), gust (rasa) și miros (gandha). Acești germeni rudimentari, simpli, numiți și panch karana (cele cinci instrumente), dau naștere celor cinci elemente (mahabhuta) ale corpului fizic dens. Sunetul dă naștere elementului eter, atingerea creează aerul, forma produce focul, gustul naște apa, iar mirosul, pământul.

Cele cinci simțuri, elementele și chakrele

		Vid	Mișcare	Luminozitate	Lichid	Solid
Corp dens *(Stula Sharira)*	**Organele acțiunii**	Urechi	Piele	Ochi	Limbă	Nas
	Organele de simț	Voce	Mâini	Picioare	Genitale	Anus
	Elementele dense *(Mahabhuta)*	Eter *(Akasha)*	Aer *(Vayu)*	Foc *(Tejas)*	Apă *(Apas)*	Pământ *(Prithivî)*
Corp subtil *(Sukshma Sharira)*	**Elementele subtile** *(Tanmatra)*	Sunet *(Shabda)*	Atingere *(Sparsa)*	Formă *(Rupa)*	Gust *(Rasa)*	Miros *(Gandha)*
	Simțurile activității *(Karma indriya)*	A exprima *(Vak)*	A apuca *(Pani)*	A se mișca *(Pada)*	A procrea *(Upastha)*	A excreta *(Payu)*
	Simțurile cunoașterii *(Jnana indriya)*	A auzi *(Srotra)*	A simți *(Tvak)*	A vedea *(Caksus)*	A gusta *(Rasana)*	A mirosi *(Ghrana)*
	Centrii energetici *(Chakre)*	Gât *(Vishuddha)*	Inimă *(Anahata)*	Buric *(Manipura)*	Os sacru *(Svadhishthana)*	Rădăcină *(Muladhara)*

Figura 6c. Simţurile, elementele şi chakrele

În acelaşi fel, organele celor cinci simţuri (urechi, piele, ochi, gură şi nas) şi cele cinci organe motorii (limbă, mâini, picioare, genitale şi anus) provin din echivalentele lor subtile, cele zece indriya (forţe abstracte ale simţurilor):

• *jnana indriya (cele cinci simţuri abstracte ale cunoaşterii) sunt puterea de a auzi, a atinge, a vedea, a gusta şi a mirosi;*

• *karma indriya (cele cinci simţuri abstracte ale activităţii) sunt puterea de a vorbi (a exprima şi a crea idei), a genera (a procrea şi a se bucura de recreare), a evacua (a excreta şi a respinge), a apuca (a primi, a da şi a accepta), a se deplasa (a se mişca şi a avea activitate mentală).*

Ce se întâmplă cu corpul subtil după moarte?

La moarte, jiva (spiritul tău individual întrupat), în forma corpului tău subtil, abandonează corpul fizic şi urcă spre dimensiuni superioare. Când eşti pregătit să te reincarnezi, vei avea acelaşi corp subtil pe care îl ai de atâtea vieţi. Abilităţile şi înclinaţiile tale se păstrează după moarte. Tot ce ai trăit, ai perceput, ai gândit, ai simţit şi ai dorit se păstrează în samskara chitta (subconştientul care nu se şterge). Aceste înclinaţii şi latenţe fie de tip punya (meritorii — ajutorarea altora), fie papa (nemeritorii — agresarea altora) îţi determină viaţa de apoi. Corpul tău subtil e denumit uneori linga sharira (corp index), căci sistematizează încarnările anterioare şi le exprimă pe cele viitoare. Talentele sau predilecţia către muzică, artă, scris, gătit, ştiinţă, matematică, afaceri, sport, puteri mentale, religie, filosofie sau spiritualitate au fost cultivate în vieţi anterioare şi sunt purtate în încarnarea ta viitoare. La fel, tendinţele negative, cum ar fi hoţia, minciuna, dependenţele, violenţa, promiscuitatea sexuală, aroganţa sau gelozia,

se transferă din viețile trecute în cele viitoare. Pentru mai multe informații despre ce se întâmplă după moarte în funcție de nivelul tău de conștientizare, citește cartea mea Divine Revelation.

Învelișul vital

Primul din cele trei corpuri care alcătuiesc corpul subtil (sukshma sharira) este pranayama kosha (învelișul vital). Numit adesea corp eteric sau astral, acesta sălășluiește în bhuvah loka (lumea astrală). Întrucât învelișul vital pare o replică exactă a învelișului material, se numește și „dublul eteric“. (Vezi capitolele 3 și 4.)

Învelișul vital este alcătuit din cei cinci curenți de aer (prana, apana, vyana, samana și udana) și din cele cinci simțuri abstracte ale activității (karma indriya), acele puteri asociate cu organele de acțiune: vak (vorbire), pani (apucare), pada (mișcare), upastha (procreare) și payu (excreție).

Pranayama kosha (învelișul vital) îi insuflă viață corpului, îl animă și îi dă expresia potrivită. Învelișul material e implicat în toate activitățile ca și cum ar fi viu, dar fără învelișul vital acesta nu ar fi decât un cadavru.

Prana (inspirare) e capul [învelișului vital]. Vyana (inspirare) e brațul său drept. Apana (expirare) e brațul său stâng. Eterul e trunchiul. Pământul e așezământul (suportul). Deva respiră (prana), la fel oamenii și vitele. Respirația e viața ființelor, de aceea se numește sarvayusha (atotdătătoare de viață). (Upanișade[34])

Foarte interesant, învelișul vital, nu cel material, e cel care resimte foamea, setea, căldura și frigul. Temperatura corpului, întreținută de udana (expirare), se menține doar atâta timp cât e prezent învelișul vital. La moarte, udana pleacă, iar corpul se răcește.

Deşi învelişul material şi cel vital sunt mereu conectate, ele pot ajunge să se separe în timpul somnului sau în urma unei anestezii, a hipnozei, a experienţelor în afara corpului, experienţelor la limita morţii, în anumite stări meditative, transe inconştiente sau în activitatea de medium. Învelişul vital poate călători prin bhuvah loka (lumea astrală), părăsind corpul dens. Asta se numeşte călătorie astrală.

Ce se întâmplă cu corpul vital după moarte?

În apropierea morţii, învelişul vital se ridică de pe învelişul material şi planează deasupra corpului muribund. E legat de acesta printr-un cordon argintiu prins de buric. Când cordonul se rupe, învelişul vital se retrage în învelişul mental şi abandonează pentru totdeauna învelişul material.

Instrumentul interior

A doua şi a treia parte a corpului subtil (sukshma sharira) adăpostesc chitta (minte sau conştiinţă), responsabilă de toate stările de conştientizare, percepţie şi cunoaştere. E locul minţii conştiente, al subconştientului şi al stărilor de conştiinţă extinsă.

Din chitta face parte şi tripla facultate mentală numită antahkarana (instrument interior): manas (minte conştientă), buddhi (intelect) şi ahamkara (ego). Acestea funcţionează prin intermediul învelişului mental şi învelişului intelect, iar interacţiunea lor generează activitate.

Să explorăm acum aceste două învelişuri.

Învelişul mental

Manomaya kosha (învelişul mental), al doilea din cele trei aspecte ale corpului subtil (sukshma sharira), sălăşluieşte în svah loka (tărâm subtil) şi este alcătuit

din trei părți: minte inferioară (manas chitta), subconștient (sanskara chitta) și minte reflexivă (vasana chitta).

Credința e capul [învelișului mental]. Ce e drept e brațul său drept. Ce e adevărat e brațul său stâng. Absorbția (yoga) e trunchiul său. Cel înalt (intelectul) e așezământul (suportul). (Upanișade[35])

Mintea conștientă

Manas chitta (mintea inferioară, instinctivă) realizează funcții mentale și conduce acțiuni. Are capacitatea de a gândi, a percepe, a delibera și a resimți. E responsabilă de atenție, selecție, rațiune și percepție senzorială. Manas e indisciplinată, empirică, șovăielnică și caracterizată de îndoială și amăgire.

Subconștientul senzorial

Scopul subconștientului sau al minții senzoriale (samskara chitta) e de a depozita pentru totdeauna toate experiențele senzoriale, amintirile, impresiile, reacțiile, dorințele și sentimentele. Asemănător cu hardul unui computer, el reține în cele mai mici detalii toate datele introduse.

Subconștientul deprinderilor

Vasana chitta (mintea reflexivă, a tiparelor) este mentalul trăsăturilor subliminale sau al înclinațiilor subconștiente. Odată mintea fixată pe anumite obiceiuri, ne așteptăm la anumite rezultate pe baza unor reacții repetitive, obișnuite, numite vasane, care contribuie la fluctuațiile mentale (vritti). Cele mai complexe și mai încărcate emoțional vasane sunt cele din vasana chitta.

Învelișul intelect

Vijnanamaya kosha (învelișul intelect) este ultimul din cele trei aspecte ale corpului tău subtil (sukshma sharira). Acesta sălășluiește în maha loka (lumea de mijloc) și are rolul de vehicul semi-permanent, creat acum milioane de ani, atunci când ai trecut pentru prima dată de la o incarnare animală la o formă umană. Cele două componente ale sale sunt buddhi (intelect) și ahamkara (ego), pe care le vom explora acum.

Prin înțelegere, [învelișul intelect] realizează sacrificiul, realizează toate acțiunile sacre. Toți Deva venerează înțelegerea ca Brahman, cel mai bătrân. Dacă omul cunoaște înțelegerea ca Brahman și dacă nu se abate de la ea, lasă în urmă în corp toate relele și-și împlinește toate dorințele. (Upanișade[36])

Buddhi (intelect)

Buddhi e locul perceperii, inteligenței, intuiției și cunoașterii, având capacitatea de a deosebi, a decide, a determina, a hotărî, a discerne, a generaliza, a reține concepte și a înțelege idei abstracte. Ca vehicul al intelectului superior, proprietățile sale sunt imaginația, creativitatea, intuiția și percepția extrasenzorială.

Intelectul este cheia măiestriei de sine. Un intelect fin slujește drept ghid de nădejde pentru a face alegeri înțelepte. Adevărata semnificație a lui buddhi este o hotărâre fermă, luată cu convingere, bazată pe o înțelegere corectă. Buddhi e complet dezvoltat atunci când poți face diferența dintre real și aparent, între etern și efemer, între sine și non-sine.

Mintea se numește ananta (infinit) datorită nenumăratelor sale modificări și funcții. Totuși, la baza tuturor acestora stă perceperea. Nu poți să simți, să vrei, să gândești sau să-ți formezi o părere fără să cunoști înainte obiectul perceperii. Dintre toate aspectele minții, cel cognitiv (intelectul) e cea mai apropiată reflexie a sinelui tău mai înalt cu adevărat luminos (atman). Astfel, intelectul e sattvic (pur) și iradiant.

Adi Shankaracharya, mare sfânt din India antică și fondatorul filosofiei Vedanta advaita (non-dualism), spunea:

Buddhi e instrumentul de perceperea a tuturor obiectelor, cum ar fi un felinar aşezat în faţa ta în întuneric. S-a spus: „Cu mintea vede omul, aude omul“. Într-adevăr, totul este perceput prin investirea cu lumina lui buddhi, asemenea unui obiect în întuneric luminat de un felinar aflat în faţa sa. Celelalte organe nu sunt decât canale ale lui buddhi.[37]

Ahamkara (ego)

Ahamkara e identitatea umană individuală, iar funcţia sa e de a vrea şi a cere. Considerându-se o entitate separată, ea acceptă sau respinge dorinţele exprimate prin instincte sau impulsuri corporale. Înainte de iluminarea spirituală, buddhi şi ahamkara sunt identificate greşit cu sinele real. Aşa cum lumina albă ce trece printr-un geam colorat pare roşie, verde sau albastră, sinele tău mai înalt, pur şi nediferenţiat (atman) pare dotat cu proprietăţile intelectului, precum cunoaşterea, hotărârea şi perceperea. Sinele adevărat nu este mintea. E cel care cunoaşte şi observă mintea. De fapt, sinele adevărat, vijnanamaya purusha (cel care cunoaşte), străluceşte cu o splendoare înnăscută şi sălăşluieşte în inimă.

Toate aspectele din antahkarana cooperează pentru a genera fiecare experienţă pe care o ai. Cele patru funcţii cognitive ale minţii tale conlucrează: deliberare, reamintire, percepere şi ego. Dintre aceste învelişuri, cel al inteligenţei, deţinut de puterea cunoaşterii, este agentul; învelişul mental, deţinut de puterea voinţei, este instrumentul; învelişul vital, deţinut de puterea de acţiune, este operaţia. (Vedanta-Sara[38])

Dincolo de cele cinci învelişuri se află sinele tău mai înalt (atman), observator al experienţelor, nu cel care le gândeşte, nici cel care le face. Reflectat în atman, învelişul intelect pare să acţioneze sub forma celui care gândeşte şi face. Dar această reflectare nu poate să funcţioneze independent de baza sa, sinele tău adevărat, atman.

Ce se întâmplă cu instrumentul interior după moarte?

După moarte, jiva (spiritul tău individual întrupat) sălăşluieşte în bhuvah loka (lumea astrală) în pranamaya kosha (învelişul vital) atât cât e nevoie pentru evoluţia ta spirituală. Apoi, sufletul tău se retrage în svah loka (lumea subtilă) în manomaya kosha (învelişul mental). După ce rămâne în svah loka timpul alocat conform nevoilor tale, manomaya kosha (corpul mental) se separă, iar sufletul tău, sub forma vehiculului mental ultim, vijnanamaya kosha (învelişul intelect), trece în mahah loka (lumea de mijloc) şi, în cele din urmă, în janah loka (planul cauzal). După spusele lui Adi Shankaracharya, vijnanamaya kosha (învelişul intelect) e motivul pentru care sufletul tău transmigrează în următorul corp.

Corpul cauzal

Karana sharira (corpul cauzal) este analog secţiunii de coarde a orchestrei tale interioare. Aici melodia ta lăuntrică devine rafinată, armonioasă şi lirică, căpătând o delicateţe domoală, catifelată, plăcută.

Corpul cauzal este germenele ignoranţei indescriptibile şi fără de început, căci face şi corpul dens, şi corpul subtil să existe în virtutea a ceva numit maya (literal „măsură“, figurat „ceea ce nu este“ sau „iluzie“, ceea ce nu există). Astfel, avidya (ignoranţa) e germenele „eului“ sau al egoului de la care porneşte orice experienţă.

Învelişul de beatitudine

Numai un singur înveliş cuprinde karana sharira (corp cauzal): anandamaya kosha (învelişul de beatitudine) ce emite beatitudinea sinelui mai înalt (atman), dar pe care îl ascunde privirii asemenea unui văl. Învelişul de beatitudine

sălăşluieşte în janah loka (lumea cauzală). În acest corp sunt trăite fericirea, pacea, bucuria, plăcerea şi mulţumirea.

Bucuria este capul [corpului cauzal]. Satisfacţia e braţul său drept. Marea satisfacţie e braţul său stâng. Beatitudinea e trunchiul. Brahman e aşezământul (suportul). (Upanişade[39])

Aşa-numitul tău înveliş de beatitudine nu presupune intrinsec beatitudinea. În stare de somn profund, mintea e tăcută. Apoi, beatitudinea absolută a sinelui tău mai înalt (atman) străluceşte prin învelişul de beatitudine. Astfel poţi spune: „Am dormit liniştit şi binecuvântat“.

Starea de bine din somnul profund e mai rafinată decât bucuria derivată din obiectele dorite în stare de veghe sau de vis. Fiecare formă de încântare este o manifestare a beatitudinii supreme a lui atman, direcţionată pe diferite canale.

Învelişul de beatitudine este acea modificare a ajana (ignoranţă) ce se manifestă prin surprinderea unei reflexii a lui atman, care este Beatitudinea Absolută, ale cărui atribute sunt bucuria şi odihna… Învelişul de beatitudine se manifestă pe deplin în timpul somnului profund. (Adi Shankaracharya[40])

Corpurile superioare

Corpul „EU SUNT“

Atman sharira (corpul „EU SUNT“) sau corpul spiritual sălăşluieşte pe tărâmul numit satyam loka (lumea adevărului). Atman e sinele tău mai înalt, puternica prezenţă „EU SUNT“, adevărata ta natură. Foarte puţin oameni îşi dau seama

sau resimt vreodată acest corp, căci el este acolo unde are loc moksha (eliberarea).

Acest atman cu strălucire proprie; deosebit de cele cinci învelişuri; Observator al celor trei stări (de veghe, de vis, de somn fără vise); Adevăratul; Neschimbatul; Imaculatul; eterna Beatitudine; înţeleptul îl atinge sub forma propriului Sine. (Adi Shankaracharya[41])

Corpul dumnezeiesc

Brahma sharira (corp dumnezeiesc) este corpul cosmic ce sălăşluieşte în brahma loka (locul lui Dumnezeu). Odată atins corpul „EU SUNT“, căutarea lui Dumnezeu devine ceva normal. Experienţa directă a lui Dumnezeu are loc în acest corp liber de lumină pură şi de iubire necondiţionată. Sunt rari cei care resimt corpul dumnezeiesc, căci acesta susţine revelaţia Dumnezeirii.

În învelişul superior, de aur, rezidă Brahman cel întreg şi fără de patimi. E pur, e lumina luminilor, e cel pe care-l cunosc cei ce cunosc Sinele. Nu soarele străluceşte acolo; nici luna şi nici stelele, nici fulgerele şi cu atât mai puţin focul. Când străluceşte el, totul străluceşte în urma sa; el luminează totul cu lumina sa. (Upanişade[42])

Corpul absolut

Nirvana sharira (corpul absolut) nu e un corp şi nu sălăşluieşte în nicio lume şi pe niciun plan al existenţei. Este absolutul — fără formă, fenomene sau limite. E corpul fără trup, în care dispar şi atman, şi brahma. Rămân doar singularitatea,

unicitatea și întregul. Aici te reunești cu Brahman în iluminarea supremă și în adevărul absolut. Ești eliberat de orice condiționări și atingi beatitudinea cea mai înaltă.

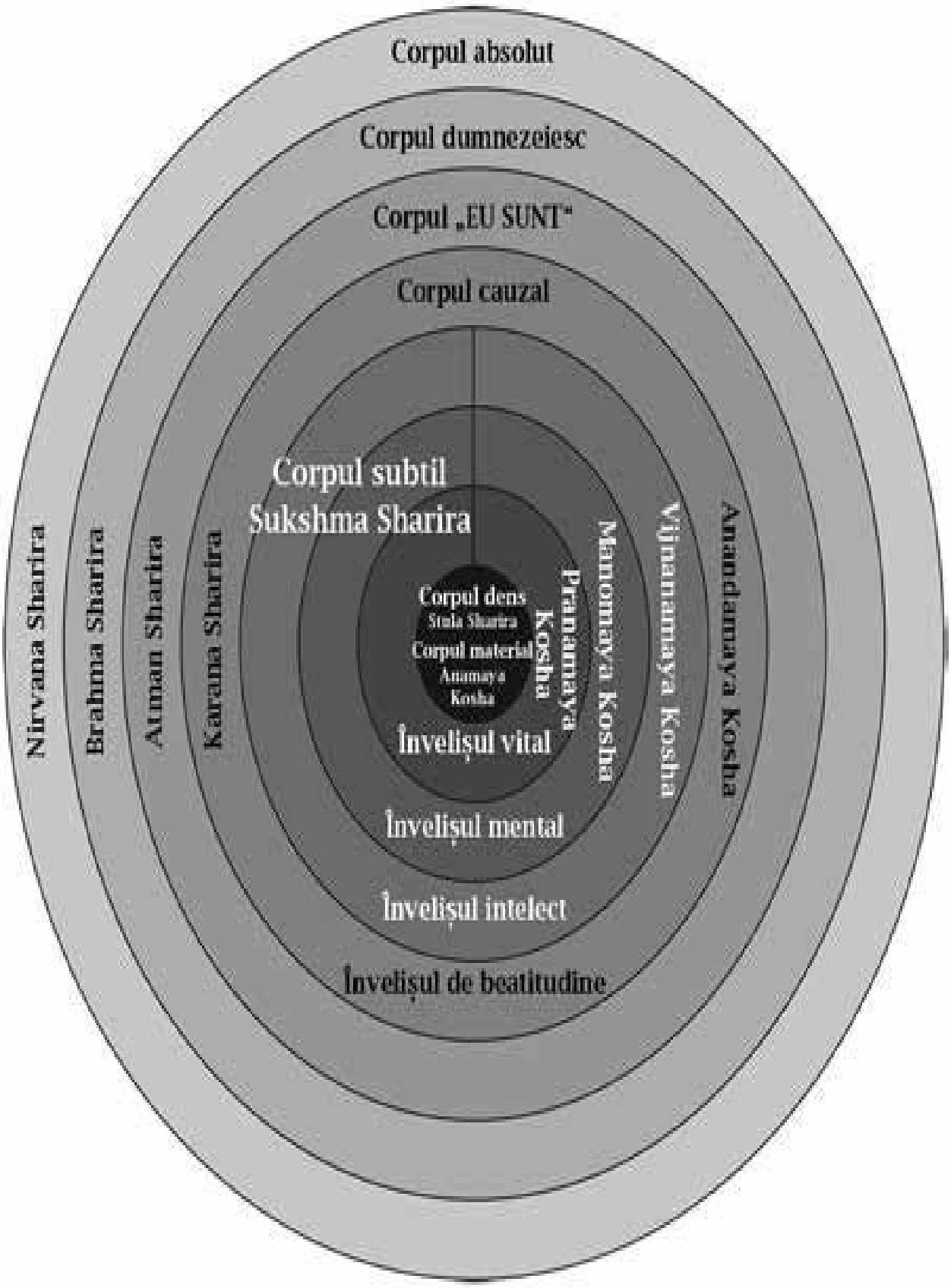

Corpul absolut
Corpul dumnezeiesc
Corpul „EU SUNT"
Corpul cauzal
Corpul subtil
Sukshma Sharira
Corpul dens
Stula Sharira
Corpul material
Annamaya
Kosha
Pranamaya
Kosha
Manomaya Kosha
Vijnanamaya Kosha
Anandamaya Kosha
Învelișul vital
Învelișul mental
Învelișul intelect
Învelișul de beatitudine
Nirvana Sharira
Brahma Sharira
Atman Sharira
Karana Sharira

Figura 6d. Corpuri şi învelişuri

Prin deosebirea sinelui tău mai înalt (atman) de celelalte trei corpuri şi cinci învelişuri, atingi în cele din urmă scopul cel fără de scop, încetarea oricărei străduinţe, realitatea supremă. Aici, chiar trăind într-un corp omenesc, îţi realizezi adevărata natură şi unitatea şi identitatea acesteia cu sinele suprem, cu Brahman.

Acesta e într-adevăr Sinele care, părând a fi plin de dorinţe şi părând a fi copleşit de fructele luminoase sau întunecate ale acţiunii, locuieşte fiecare corp omenesc (el însuşi rămânând liber). (Upanişade[43])

---

[30] Katha Upanishad, 1:3.3.

[31] Vidyaranya, Pancadasi, 3:22.

[32] Brihadaranyaka Upanishad, 5:3.22.

[33] Kapila, Samkhya darsana, 5:114.

[34] Taittiriya Upanishad, 2:2-3.

[35] Taittiriya Upanishad, 2:4.

[36] Taittiriya Upanishad, 2:5.

[37] Brihadaranyaka Upanishad, 5:3.7, comentariul lui Shankara.

[38] Yogindra, Vedanta sara, Secţiunea 13.

[39] Taittiriya Upanishad, 2:4.

[40] Shankaracharya, Vivekacudamani, p. 208.

[41] Ibid., 211.

[42] Mundaka Upanishad, 11:2.9-10.

[43] Maitrayana Brahmaya Upanishad, 2:6.

Capitolul 7

Ce e deasupra e la fel cu ce e dedesubt

„La început a fost non-existența (care nu avea încă formă sau nume). Din ea s-au născut cele ce există. S-a născut însuși Sinele, numit de aceea de la sine născut. Iar acest de la sine născut e o aromă (poate fi degustată), căci abia după sesizarea unei arome poate cineva să resimtă plăcerea. Cine ar mai putea respira, cine ar mai putea continua să respire, dacă beatitudinea (Brahman) n-ar exista în eter (în inimă)? Căci numai el aduce binecuvântare.“

(Upanișade[44])

Pe „Tabla de smarald“ a egipteanului Hermes Trismegistus sunt înscrise cuvintele: „Ce e deasupra e la fel cu ce e dedesubt“. Acest aforism antic spune că viața ta individuală e o reflectare a vieții cosmice. În acest capitol vei explora relația dintre acestea două.

Aici vei descoperi cum a fost creată această lume de fenomene și cum este distrusă și recreată în mod repetat. Prin pralaya (disoluția cosmică), universul se retrage periodic în absolut. Vei mai descoperi și cum ai devenit ceea ce ești și cum se va dizolva individualitatea ta. Prin laya (absorbție) se dizolvă egoul tău, te reunești cu absolutul și devii iluminat spiritual.

Cele ce urmează sunt explorarea acestor laya (absorbția individuală) și pralaya (absorbția cosmică), unde vei descoperi o parolă secretă cu care să deblochezi întregul sistem de chakre și astfel să rezolvi ghicitoarea vieții.

Filosofia Marelui Shiva

Se crede că vechile scrieri Shaiva (textele şaivite) ar fi revelaţii directe, dialoguri între Marele Shiva şi consoarta sa Shakti. Când Shakti pune întrebări, iar Shiva răspunde, scrierea se numeşte agama. Când Shakti răspunde, scrierea se numeşte nigama. Douăzeci şi opt de texte din şaivism (secta lui Shiva) au fost revelate de Sadashiva, aspectul cu cinci capete al lui Shiva, prin cele cinci guri ale sale.

În India din secolul al VIII-lea, folosofiile dualiste şi pluraliste amenințau să anihileze monoteismul (un singur zeu). Pentru conservarea principiilor monoteiste antice, înțeleptul Vasugupta (sfârşitul secolului al VIII-lea — începutul secolului al IX-lea) a scris Shiva Sutra şi Spanda Karika. Incluzând şi şaivismul din Kashmir şi filosofia Samkhya (fondată acum circa 8 000 de ani de înțeleptul Kapila), Shiva Sutra e lăudată drept cea mai mare capodoperă a filosofiei indiene. Foarte interesant, şaivismul din Kashmir se bazează pe o Treime Sfântă — Dumnezeu, sufletul şi materia — numită triksansana, trikasastra sau trika. În şaivism, ființa supremă absolută este deopotrivă şi transcendentală, şi imanentă, statică (reprezentată de Marele Shiva), şi dinamică (simbolizată de zeița Shakti). Acest întreg cosmos este astfel un joc al lui Shakti (lila shakti).

Absolutul alternează etern între două faze: odihnă şi activitate, nemanifest şi manifest, pasiv şi activ. Faza pasivă se numeşte mahapralaya (marea disoluţie şi absorbție cosmică), când universul se retrage în latență, asemenea unei seminţe. După această perioadă latentă, sămânța germinează, iar conştiința devine activă. Faza activă e sristi (creație) sau abhasha (a apărea sau a străluci).

Cicluri de timp

Conform scrierilor antice, ciclurile de creație se întind pe patru eoni sau yuga. Fiecare epocă succesivă este mai puțin spirituală şi are jumătate din durata celei

anterioare. Ciclul începe cu satya yuga (1 728 000 de ani), epoca de aur sau evul de pace. Aceasta este urmată de treta yuga (1 296 000 de ani), apoi de dvapara yuga (864 000 de ani) şi în cele din urmă de kali yuga (432 000 de ani), epoca ignoranţei. Un ciclu de aceste patru yuga echivalează cu o mahayuga (4 320 000 de ani).

La finalul fiecărei mahayuga e anihilată întreaga lume fizică (bhu loka). În timpul perioadei de disoluţie (laya) (4 320 000 de ani), lumea subtilă (svah loka) se păstrează. După această perioadă, creaţia fizică reîncepe.

La finalul a 1 008 mahayuga (o zi din viaţa lui Brahma echivalează cu 4 354 560 000 de ani) are loc o mare disoluţie (pralaya) a lumilor fizică (bhu) şi subtilă (svah). Singura care rămâne este lumea cauzală (janah). După un interval de o noapte brahmană (4 354 560 000 de ani), lumea fizică şi cea subtilă renasc.

O zi şi o noapte brahmană sunt egale cu o kalpa (8 709 120 000 de ani). Un an brahmanic este egal cu 360 de kalpa (3 135 283 200 000 de ani). Durata de viaţă a lui Brahma este de 100 de ani ce poartă denumirea de mahakalpa (313 528 320 000 000 de ani). Apoi are loc o disoluţie completă (mahapralaya), când toate cele 36 de tattva (principii ale formei, spaţiului şi timpului, vezi capitolul 6) sunt absorbite în absolut. Această disoluţie durează o mahakalpa. Apoi începe o nouă viaţă a lui Brahma, ciclul reluându-se la infinit.

Opinia dominantă a cărturarilor indieni este că actuala kali yuga (epoca întunecată) a început la data dispariţiei Marelui Krishna, — 18 februarie 3102 î.Hr. Unii, printre care şi eu, nu sunt neapărat de acord cu aceste calcule ale yuga. Totuşi, subiectul acesta mai are de aşteptat până la următoarea carte.

În orice caz, ciclicitatea Brahmanului absolut creează, menţine şi reabsoarbe continuu universul. Procesul sristi (creaţie activă) desfăşoară sistematic straturi de creaţie, de la subtil la dens. Pe parcursul mahapralaya, aceste straturi se reîntorc la sursele din care au provenit. Apoi, sufletul primar, zeul tată-mamă, rămâne în stare profundă de samadhi (stare transcendentă) timp de 313 528 320 000 000 de ani, până când universul renaşte din dansul cosmic divin.

Ambele faze, creaţia şi disoluţia, sunt două aspecte ale aceleiaşi realităţi — conştiinţa absolută, ce nu se schimbă niciodată, transcendentă şi neştirbită, tot aşa cum o lumânare aprinsă de la o altă lumânare nu ştirbeşte cu nimic lumina primei lumânări.

Evoluţia cosmică

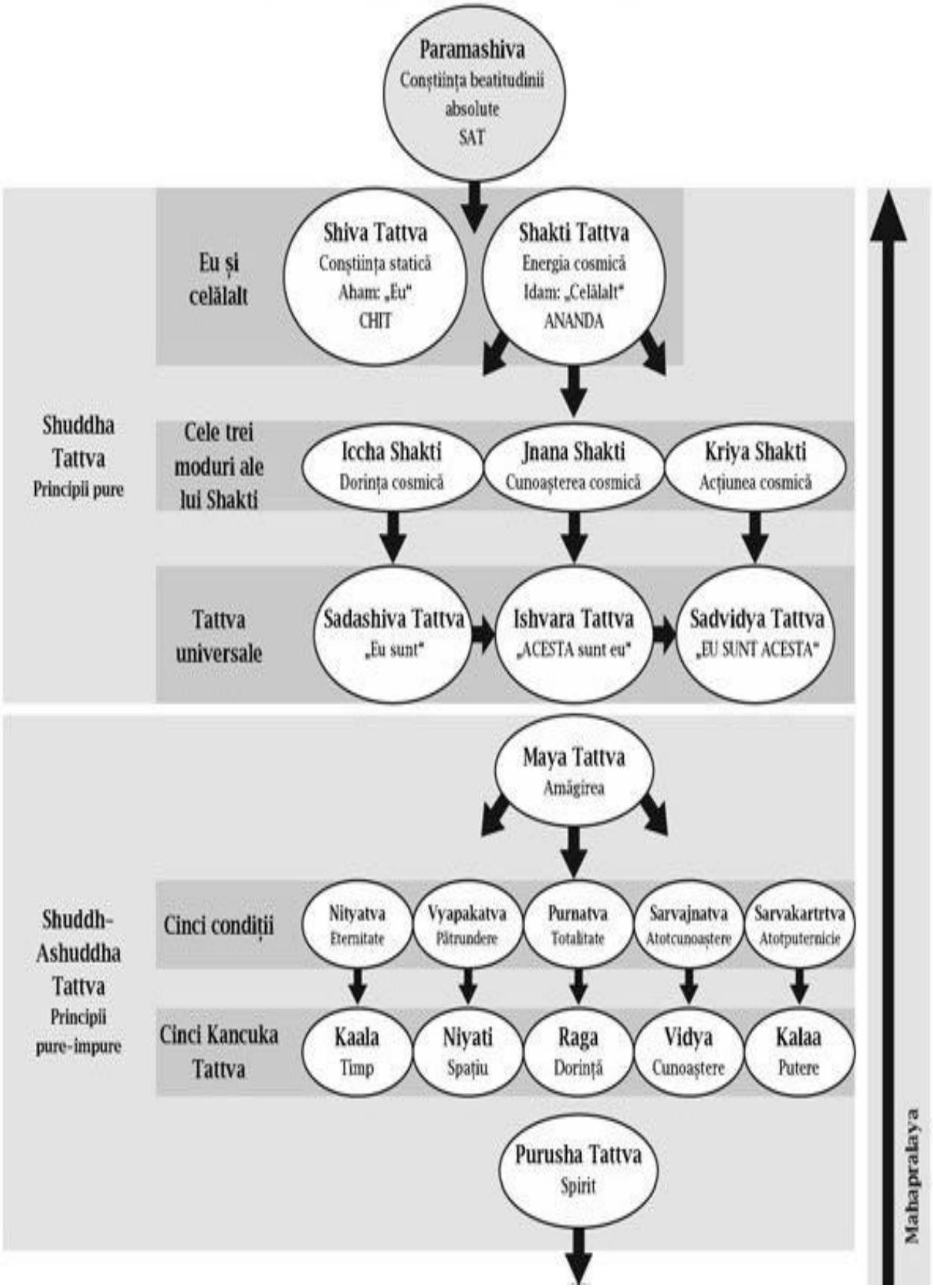
Tattva (alteritate, adevăr, realitate sau natură esenţială) pot fi definite ca principii originare, stări sau elemente de bază prin care Marele Brahma, zeul creator, construieşte universul. La finalul vieţii lui Brahma, mahapralaya absoarbe toate cele 36 de tattva în principiul anterior care le-a cauzat.

În scrierile şaivite, Marele Shiva îi revelează lui Shakti aceste 36 de tattva (principii) ale evoluției cosmice și umane — cea mai completă analiză a naturii concepută vreodată de un sistem filosofic. Cele 25 de categorii inferioare sunt aceleași ca în sistemul Shamkya al lui Kapila. Celelalte 11 superioare sunt proprii şaivismului. Să explorăm acum aceste tattva, descoperind cum a luat fiinţă universul.

Paramashiva

Prima noastră observaţie, dincolo de tărâmul acestor tattva, este conştiinţa absolută şi transcendentală, realitatea supremă, parasamvit, numită şi Brahman sau Paramashiva (cele mai bune auspicii.

Manifestarea cosmică


Paramashiva
Conștiința beatitudinii absolute
SAT
Eu și celălalt
Shiva Tattva
Conștiința statică
Aham: „Eu"
CHIT
Shakti Tattva
Energia cosmică
Idam: „Celălalt"
ANANDA
Shuddha Tattva
Principii pure
Cele trei moduri ale lui Shakti
Iccha Shakti
Dorința cosmică
Jnana Shakti
Cunoașterea cosmică
Kriya Shakti
Acțiunea cosmică
Tattva universale
Sadashiva Tattva
„Eu sunt"
Ishvara Tattva
„ACESTA sunt eu"
Sadvidya Tattva
„EU SUNT ACESTA"
Maya Tattva
Amăgirea
Shuddh-Ashuddha Tattva
Principii pure-impure
Cinci condiții
Nityatva
Eternitate
Vyapakatva
Pătrundere
Purnatva
Totalitate
Sarvajnatva
Atotcunoaștere
Sarvakartrtva
Atotputernicie
Cinci Kancuka Tattva
Kaala
Timp
Niyati
Spațiu
Raga
Dorință
Vidya
Cunoaștere
Kalaa
Putere
Purusha Tattva
Spirit
Mahapralaya

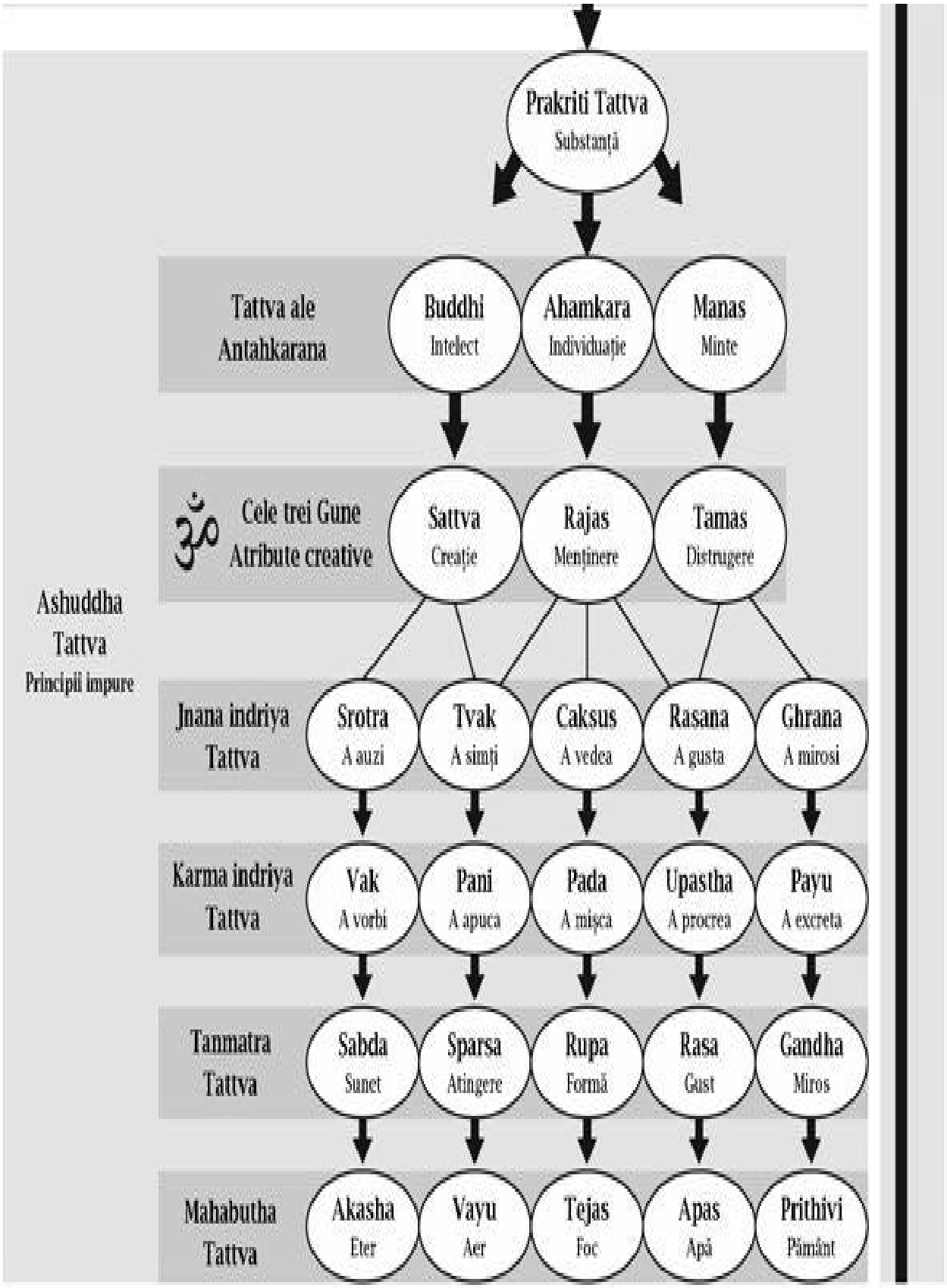

Prakriti Tattva
Substanță
Tattva ale Antahkarana
Buddhi
Intelect
Ahamkara
Individuație
Manas
Minte
Cele trei Gune
Atribute creative
Sattva
Creație
Rajas
Menținere
Tamas
Distrugere
Ashuddha Tattva
Principii impure
Jnana indriya Tattva
Srotra
A auzi
Tvak
A simți
Caksus
A vedea
Rasana
A gusta
Ghrana
A mirosi
Karma indriya Tattva
Vak
A vorbi
Pani
A apuca
Pada
A mișca
Upastha
A procrea
Payu
A excreta
Tanmatra Tattva
Sabda
Sunet
Sparsa
Atingere
Rupa
Formă
Rasa
Gust
Gandha
Miros
Mahabutha Tattva
Akasha
Eter
Vayu
Aer
Tejas
Foc
Apas
Apă
Prithivi
Pământ

Figura 7a. Manifestarea şi disoluţia cosmică

Întrucât din nimic nu poate proveni ceva, absolutul trebuie să conţină toate lucrurile în integralitatea lor. Astfel, natura este:

1. conştiinţa universală (chit);

2. fericirea universală (ananda);

3. dorinţa universală (iccha);

4. inteligenţa universală (jnana);

5. acţiunea universală (kriya).

Acela (Brahmanul invizibil) e complet, acesta (Brahmanul vizibil) e complet. Acest complet (Brahmanul vizibil) acţionează din acel complet (Brahmanul invizibil). Sesizând deplinătatea acestuia (Brahmanul vizibil), rămâne în urmă deplinătatea aceluia (Brahmanul invizibil). (Upanișade[45])

Absolutul este sat-chit-ananda (ființă-conștiință-extaz), fără părți componente (niskala), de aceea nenăscut, indestructibil și nemișcat. Nu are atribute (nirguna), de aceea e dincolo de spațiu, timp și minte. Este unul, fără subiect sau obiect, la care se ajunge doar prin iluminare spirituală extatică.

Doar acela care este, a fost la început unul singur, fără un altul s-a gândit că poate fi mai mulți, că se poate multiplica. (Upanișade[46])

Eu şi celălalt

În timpul fazei sristi (de creaţie), universul apare ca un val pe suprafaţa oceanului de conştiinţă. Pentru ca mintea universală să sesizeze valul, trebuie să existe un subiect şi un obiect. Subiectul (conştiinţa) se numeşte aham (EU SUNT), iar obiectul (puterea de conştientizare) se numeşte idam (acesta). Unul nu poate exista fără celălalt. Fie că e manifest ca sristi, fie că nu e manifest pe parcursul pralaya, ei sunt mereu la fel. Pe parcursul pralaya, rămân într-un echilibru latent, mereu gata să se manifeste. Când echilibrul este perturbat, emerg şi începe evoluţia cosmică.

Shiva tattva e subiectul (aham), iar shakti tattva e obiectul (idam). Shakti e forţa care generează dualitate prin polarizarea conştiinţei în pozitivă şi negativă, aham şi idam, subiect şi obiect.

La fel, în Biblie, Adam, primul om, este aham (shiva tattva), iar Eva, prima femeie, este idam (shakti tattva). Ei trăiesc într-o unitate extatică în Paradis (Eden), până când echilibrul lor primar este tulburat şi apare dualitatea atunci când mănâncă fructul din pomul cunoaşterii binelui şi răului (dualitate — iluzia separării şi identificării cu egoul). În această poveste, Eva, asemenea lui Shakti, se face vinovată de a fi mâncat mărul din acel pom. Să explorăm principiile — evoluţia cosmică şi umană — ale celor 36 tattva.

1. Shiva tattva

În sat-chit-ananda, Shiva este chit (supraconştiinţă), mintea lui Dumnezeu, subiectul, cel care cunoaşte, cel care trăieşte experienţe, centrul şi suportul a tot. El pătrunde în toate cele 35 tattva. Shiva, subiectul (aham), este pasiv şi static, aşadar, dependent de Shakti (idam), pentru ca să aibă loc creaţia.

Shiva este locul de proveniență a para nada (dincolo de sunet, sunetul originar neauzibil). Deşi numit sunet, nada e de fapt mişcare, primul impuls sau prima vibraţie provenită din chintesenţa perfectă a absolutului nemişcat.

2. Shakti tattva

Shakti, de la rădăcina shak (a fi capabil de), este aspectul cinetic al conştiinţei, responsabil de întreaga activitate. Ea este obiectul (idam), mama universului, cauza mişcării şi schimbării. Shakti este ananda (beatitudinea) din sat-chit-ananda şi corespunde cu para bindu (nucleul originar), cauza formei.

De la Shakti provine nada, mişcarea iniţială, ce culminează ca shabdabrahman sau Brahman al sunetului. De la nada este iniţiat para bindu, prin care conştiinţa se exprimă ca formă. Para bindu se împarte în alte trei bindu: karyabindu, bindu alb (sămânţa cosmică), provenit din natura lui Shiva (conştiinţă); bija, bindu roşu (ovulul cosmic), provenit din natura lui Shakti (energie creativă); şi nada, bindu amestecat (concepţie), Shiva şi Shakti împreună. Aceste trei bindu formează un triunghi numit kamakalaa (dorinţă divină de manifestare).

Nada (amestecat), bindu (alb) şi kalaa (roşu) sunt stări ale lui Shakti ce se maifestă sub forma a trei modalităţi principale: iccha shakti (puterea voinţei), jnana shakti (puterea cunoaşterii) şi kriya shakti (puterea acţiunii). Aceste trei modalităţi dau naştere următoarelor trei tattva.

3. Sadashiva tattva

Termenul sadashiva derivă de la rădăcinile sada (întotdeauna) şi shiva (fericit sau prosper). Sadashiva tattva este primul produs sau prima progenitură a conştiinţei, primul lucru care are o cauză. Acesta este ultimul care se dizolvă în perioada de mahapralaya (marea disoluţie). Pentru că sadashiva tattva este ceva derivat, e distructibil, nu etern. Doar ceea ce e fără cauză şi, deci, fără de început şi fără de sfârşit poate fi indestructibil şi etern.

Sadashiva e alcătuit din aham şi idam: „eu sunt acesta“, cu accent pe „eu“. Subiectul aham devine conştient de sine însuşi în relaţie cu obiectul idam. Aici se manifestă dorinţa universală iccha shakti (puterea voinţei).

4. Ishvara tattva

Ishvara (Dumnezeu) tattva e atunci când subiectul aham recunoaşte obiectul

idam: „ACESTA sunt eu“, cu accent pe „acesta“ (idam). Acesta este stadiul deplinei identificări de sine, ca atunci când te trezești dintr-un somn profund. Aici, idam poate fi pe deplin văzut, fiind recunoscută întreaga supremație a ființei sale. Ishvara tattva provine din jnana shakti (putearea cunoașterii).

5. Sadvidya tattva

Cuvântul sadvidya este alcătuit din rădăcinile sat (adevăr) și vid (a cunoaște). Reprezintă unitatea completă a relației duale „EU SUNT ACESTA“, fără accent nici pe subiectul aham, nici pe obiectul idam. Sadvidya tattva este elementul ce derivă din kriya shakti (acțiunea universală).

Tattva pure

Ultimele cinci tattva, de la Shiva la Sadvidya, sunt clasificate ca shuddha tattva (tattva pure), tărâmul conștiinței pure. În aceste cinci tattva, subiectul și obiectul rămân unificate, obiectul fiind văzut ca parte din subiect, tot așa cum valul e parte din ocean.

6. Maya tattva

Termenul maya (amăgire) derivă de la rădăcina ma (măsură), prin urmare calculează, limitează, separă și divide. Ea desparte „eu“ de „acesta“ și separă unitatea în dualitate.

Maya tattva ține de forma pe care o îmbracă cel fără de formă, de infinitul ce devine finit. Ea „măsoară“ și limitează conștiința infinită universală, dând ființă minții și materiei. Întrucât maya tattva este necauzală și eternă, pe parcursul mahapralaya rămâne în latență. Pe parcursul sristi (creației manifeste), apare sub forma celor cinci învelișuri (pancha kancuka) ale Purusha.

7-11. Cele cinci kancuka tattva

Cele cinci produse ale maya se numesc kancuka, de la rădăcina sanscrită kanj (legătură). Aceste cinci kancuka derivă de la cele cinci modalităţi universale ale conştiinţei: chit, ananda, iccha, jnana şi kriya.

Aceste cinci modalităţi, fiecare dintre ele manifestându-se într-una din cele cinci tattva, shiva, shakti, sadashiva, ishvara şi sadvidya, dau naştere condiţiilor universale non-duale: nityatva (existenţă eternă sau veşnicie), vyapakatva (atotpătrundere sau omniprezenţă), purnatva (atotcuprindere sau totalitate), sarvajnatva (atotcunoaştere sau omniscienţă) şi sarvakartrtva (atotputernicie sau omnipotenţă).

Cele cinci condiţii universale, fără limite, atunci când sunt „măsurate“ sau limitate de maya, dau naştere celor cinci kancuka. Ca urmare a activităţii paradoxale a celor cinci kancuka, imposibilul devine posibil. Deşi inviolabilul absolut nu se poate divide vreodată, infinitul devine finit, nelimitatul devine limitat şi unitatea devine dualitate. Iată cum:

1. kaala (timp) limitează condiţia eternităţii universale, fără de început şi fără de sfârşit; astfel ia naştere timpul, împărţit în trecut, prezent şi viitor;

2. niyati (a regla, a frâna) reduce libertatea şi pătrunderea conştiinţei universale omniprezente şi fără limite; limitează astfel spaţiul, cauza şi forma;

3. raga (a colora) limitează totalitatea atotcuprinderii şi atotmulţumirii; dă astfel naştere lipsei şi apar dorinţa şi ataşamentul, generând lumea obiectivă;

4. vidya (a şti) limitează omniscienţa universală a atotcunoaşterii, stând astfel la originea cunoaşterii limitate;

5. kalaa (mică parte) limitează puterea universală omnipotentă şi autoritatea, stând astfel la originea limitării puterii, creativităţii, aptitudinii şi abilităţii.

Poţi înţelege mai bine aceste relaţii din tabelul de mai jos.

TATTVA	SHAKTI	GUNA	EXPERIENŢA INFINITĂ	KANCUKA	EXPE
Shiva	Chit		Eternitate (Nityatva)	Kaala	Timp
Shakti	Ananda		Atotpătrundere (Vyapakatva)	Niyati	Spaţiu
Sadashiva	Iccha	Sattva	Atotcuprindere (Purnatva)	Raga	Dorinţ
Ishvara	Jnana	Tamas	Atotcunoaştere (Sarvajnatva)	Vidya	Cunoa
Sadvidya	Kriya	Rajas	Atotputernicie (Sarvakartrtva)	Kalaa	Putere

Când maya și produsele sale, kancuka, separă aham (subiectul) de idam (obiect), aham și idam se văd unul pe celălalt ca partenerii duali Purusha și Prakriti (vezi mai jos Evoluția umană).

Tattva pure-impure

În cele șapte tattva shuddha-ashuddha (pure-impure), de la maya tattva la Purusha tattva, subiectul e separat de obiect. Aceste tattva reprezintă condiția care există între unitatea pură (shuddha tattva) și lumea dualității impure, alcătuită din restul de 24 de tattva.

Evoluția umană

Al treilea grup de tattva cuprinde 24 de ashuddha tattva (impure), descrise pe scurt în cele de urmează. Pentru mai multe detalii despre aceste tattva, poți citi cartea mea Exploring Meditation. Filosofia Samkhya analizează 25 de principii ale evoluției umane. De la două realități necauzale, Purusha și Prakriti (variantele inferioare ale aham și idam), pornesc toate experiențele din cosmos. Ele nu sunt cunoscute ca obiecte duale până când maya shakti (puterea de iluzionare) nu separă aham de idam. Purusha este spiritul fără cauză, care este cauza oricărui nou mod de ființare. Prakriti este substanța fără cauză, care este cauza lumii de fenomene.

A se ști că Prakriti și Purusha sunt ambele fără de început. (Marele Krishna[47])

12. Spiritul masculin: Purusha

Prin maya shakti (puterea de iluzionare), cunoașterea și puterea universală și infinită ale lui Shiva devin Purusha, subiectivitatea sau spiritul universal, „Eul“ universului, cel prin care este totul cunoscut, observatorul tăcut ce păstrează continuitatea, fundalul static al cosmosului.

13. Substanța feminină: Prakriti

În timp ce Purusha este cel care trăiește experiențele, Prakriti e ceea ce este trăit ca experiență. Ea este manifestarea obiectivă a lui Shiva, substanța sa cosmică, sursa primară, creatorul propriu-zis al lumii de fenomene. Rădăcinile cuvântului Prakriti sunt pra (înainte sau primul) și kr (a face sau a produce). Substanță inițială din care provine viața, ea este natura primă și energia vieții.

Purusha și Prakriti nu acționează niciodată independent. Ele sunt sufletul și substanța creației și întreaga viață provine din relația lor. Purusha nu are un vehicul prin care să acționeze indepent, iar Prakriti nu are dorința de a acționa, pentru că este neanimată. Doar prin uniunea lor are loc creația.

Cele trei gune ale lui Prakriti

Prakriti întruchipează trei modalități de acțiune, numite gune, care dau naștere universului fizic. Fiecare dintre ele își îndeplinește propria funcție și, pentru ca viața să existe, toate trei trebuie să acționeze împreună. Cele trei gune sunt sattva (aspectul stabil de întreținere), rajas (aspectul activ de creație) și tamas (aspectul distructiv de dezmembrare). Aceste gune sunt variantele inferioare ale acelor shakti descrise anterior: tamas provine din jnana shakti, sattva din iccha shakti, iar rajas din kriya shakti. (Vezi tabelul de la pp. 118–119). Sattva guna este personificarea liniștii și purității și corespunde chakrelor cinci și șase (vishuddha și ajna). Rajas guna este cauza mișcării și a agitației și corespunde chakrelor trei și patru (manipura și anahata). Tamas guna, întruchiparea inerției și lenei, corespunde chakrelor unu și doi (muladhara și svadhishthana). În timpul pralaya (disoluție), în starea primordială de echilibru a Prakriti, cele trei gune sunt și ele în echilibru perfect, păstrând-și totuși natura lor discretă. Ele nu se unesc niciodată într-una singură. Fiind mereu într-o mișcare subtilă și continuă, chiar și

atunci când nu se manifestă, ele îşi păstrează latent potenţialul de manifestare.

Ordinea celor patru aspecte a fost creată de Mine conform separării dintre gune şi activităţi. Deşi eu sunt autorul acestora, cunoaşte-mă ca fiind non-acţional, imuabil. (Marele Krishna[48])

Pranava (OM:)

Aceste trei gune sunt personificate de om sau aum, părintele tuturor sunetelor. Prin natura structurii sale, „AUM“ conţine toate celelalte vibraţii. Sunetul „A“ reprezintă sattva şi cele două chakre superioare, „U“ reprezintă rajas şi cele două chakre de mijloc, iar „M“ reprezintă tamas şi cele două chakre inferioare. Când rosteşti sunetul „A“, gura, gâtul şi corzile vocale se deschid complet într-un sunet cu expresie înaltă, reprezentând sattva. Când rosteşti „U“, buzele tale sunt împinse înainte într-un cerc strâns, reprezentând activitatea continuă, semnificând rajas. Sunetul „M“ se formează prin apăsarea buzelor una de cealaltă, dând naştere unui mormăit. Gura se închide de tot, încetând orice rostire de sunete, simbolizând contracţia completă, reprezentând tamas. În acest fel, întreaga gamă de sunete e întruchipată de „A-U-M.“

Ca principiu nemuritor, eu sunt fără formă, iar ca Creator, am o formă. Ca principiu etern, sunt fără de început, mijloc sau sfârşit; numele meu este OM. (Upanişade[49])

14-36. Tattva

Prin acţiunea celor trei gune, Prakriti se diferenţiază în mai multe tattva: mahat (inteligenţa cosmică), ahamkara (individualitatea cosmică), manas (mintea cosmică), 10 indriya (cinci simţuri abstracte de cunoaştere şi cinci simţuri abstracte de acţiune), cinci tanmatra (simţuri concrete) şi cinci mahabhuta (elemente). În ultimul capitol am explorat deja câteva dintre aceste tattva. Ele sunt explicate detaliat în capitolul 16 din Exploring Meditation. De aceea aceste

informații nu sunt reluate aici.

Punându-le pe toate cap la cap

Pentru înțelegerea chakrelor este esențial să te familiarizezi cu aceste tattva (principii) ce stau la baza vieții individuale și a vieții cosmice. Să ne acordăm un minut pentru a examina modul în care sistemul de chakre se asociază cu principiile (tattva), cele trei corpuri (sharira) și cele cinci învelișuri (kosha). Deși sunt sute de chakre pe corpul tău, în această carte le vom explora pe cele 14 esențiale vieții și trezirii spirituale.

Care este legătura dintre aceste chakre și principiile (tattva) care alcătuiesc universul? De fapt, fiecare din cele 36 tattva se trage esențial dintr-una dintre chakre. Să descoperim acum aceste relații.

Cele cinci chakre corespunzătoare celor cinci elemente

Primele cinci chakre sunt legate de elementele fundamentale ale materiei. Astfel, fiecare dintre ele se asociază cu câte unul din cele cinci simțuri și cinci elemente. Ele sunt atribuite în mod tradițional celor trei gune, celor trei corpuri, cinci învelișuri și cinci lumi. Figura 7b de la p. 124 descrie aceste relații.

Cele șapte chakre ale capului

Cele șapte chakre cerebrale, asociate cu facultățile tale mentale și spirituale, sunt localizate la nivelul capului sau deasupra craniului. Vei vedea că aceleași învelișuri și corpuri se asociază și cu aceste chakre, așa cum se asociază și cu

chakrele inferioare. Să nu laşi să te deruteze aceste asocieri. Toate chakrele, şi cele ale capului, şi cele ale elementelor, fac parte din sukshuma sharira (corpul subtil). Corelaţiile cu aceste chakre ale capului sunt explorate în Figura 7c de la p. 125.

Laya: Absorbţie

Scopul Laya Yoga este atingerea stării de samadhi (transcendenţă) prin laya (absorbţie). Acest proces trezeşte luminoasa energie kundalini şi spiritualizează conştiinţa prin absorbirea, stadiu după stadiu, a tuturor celor 36 tattva (principii). Asta eliberează conştiinţa de tot ce nu este spiritual şi duce la Brahman.

Laya yoga este cea în care chitta (conştiinţa simţurilor) parcurge starea de laya, adică e absorbită în concentrare profundă; există mai multe metode de a ajunge aici: dar cea mai eficientă este dhyana (meditaţie profundă) despre Dumnezeu, care poate fi efectuată şi în timp ce mergi, stai în picioare, mănânci sau te odihneşti. Asta e Laya Yoga. (Goswami[50])

În primul stadiu al laya (absorbţie), mintea îţi este transformată prin meditaţie profundă pe bază de mantre-silabe sanscrite ce întrupează zeitatea ta personală (ishtadevata), indiferent de forma pe care crezi că o are. Această practică reduce fluctuaţiile mentale şi informaţiile senzoriale, căci mintea se retrage din simţurile concrete pe măsură ce avansezi treptat în stări tot mai profunde de meditaţie. Astfel, mintea îţi devine tot mai rafinată şi se transformă într-o conştiinţă mai înaltă, samprajnata samadhi (supraconştiinţă transcendentală).

Cele cinci chakre corespunzătoare celor cinci elemente

CENTRU ENERGETIC (Chakra)	RĂDĂCINĂ (Muladhara)	BAZIN (Svadhishthana)	BURIC (Manipura)	INIMĂ (Anahata)	GÂT (Vishuddha)
Simț al cunoașterii (Jnana Indriya)	A mirosi (Ghrana)	A gusta (Rasana)	A vedea (Caksus)	A atinge (Tvak)	A auzi (Strotra)
Simț al acțiunii (Karma Indriya)	A excreta (Payu)	A procrea (Upastha)	A mișca (Pada)	A apuca (Pani)	A exprima (Vak)
Element subtil (Tanmatra)	Miros (Gandha)	Gust (Rasa)	Formă (Rupa)	Atingere (Sparsa)	Eter (Akasha)
Element dens (Mahabhuta)	Pământ (Prithrivi)	Apă (Apas)	Foc (Tejas)	Aer (Vayu)	Sunet (Shabda)
Organ de simț	Nas	Limbă	Ochi	Piele	Urechi

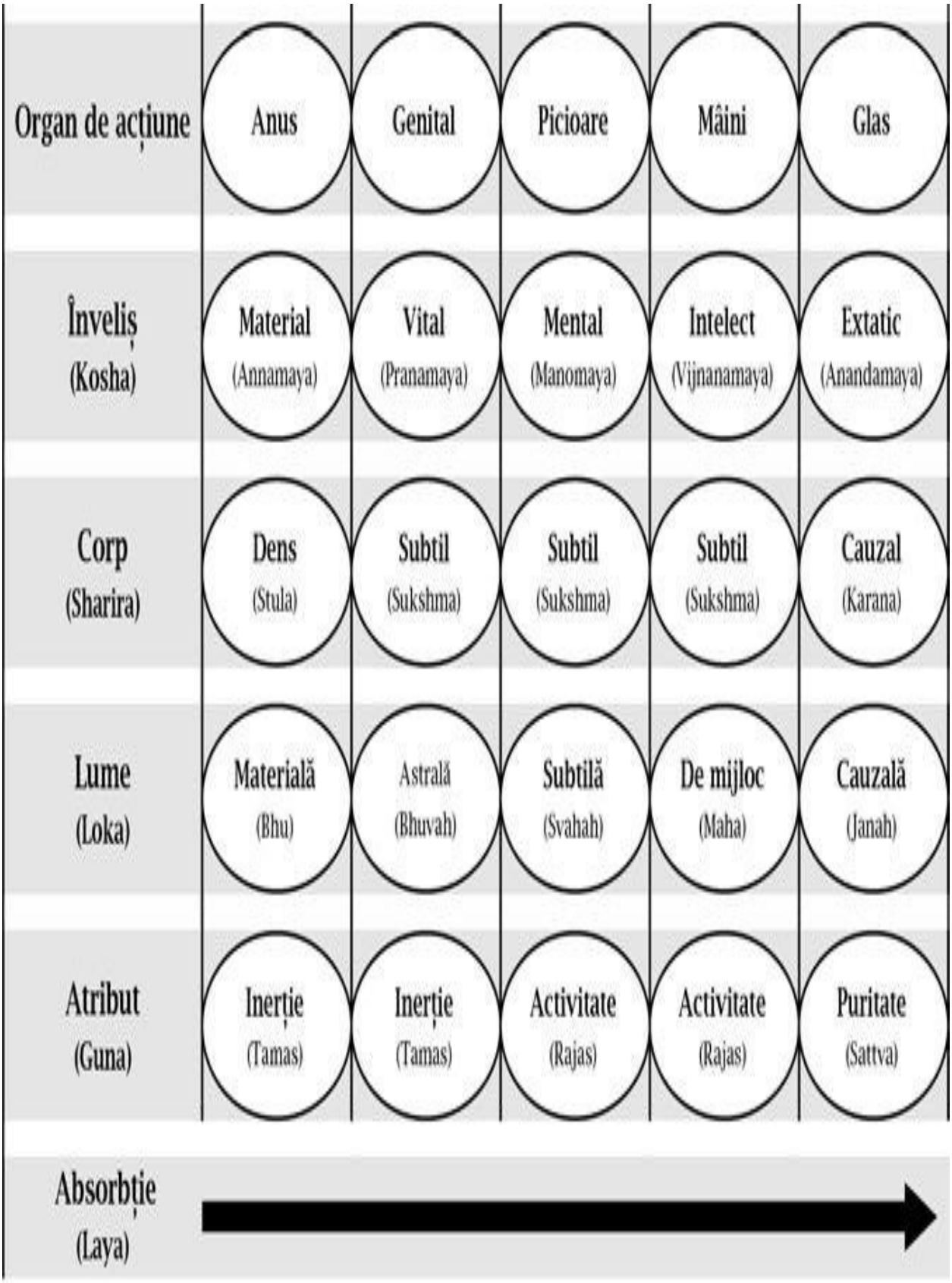

Organ de acțiune
Anus
Genital
Picioare
Mâini
Glas
Înveliș (Kosha)
Material (Annamaya)
Vital (Pranamaya)
Mental (Manomaya)
Intelect (Vijnanamaya)
Extatic (Anandamaya)
Corp (Sharira)
Dens (Stula)
Subtil (Sukshma)
Subtil (Sukshma)
Subtil (Sukshma)
Cauzal (Karana)
Lume (Loka)
Materială (Bhu)
Astrală (Bhuvah)
Subtilă (Svahah)
De mijloc (Maha)
Cauzală (Janah)
Atribut (Guna)
Inerție (Tamas)
Inerție (Tamas)
Activitate (Rajas)
Activitate (Rajas)
Puritate (Sattva)
Absorbție (Laya)

Figura 7b

Cele şapte chakre ale capului

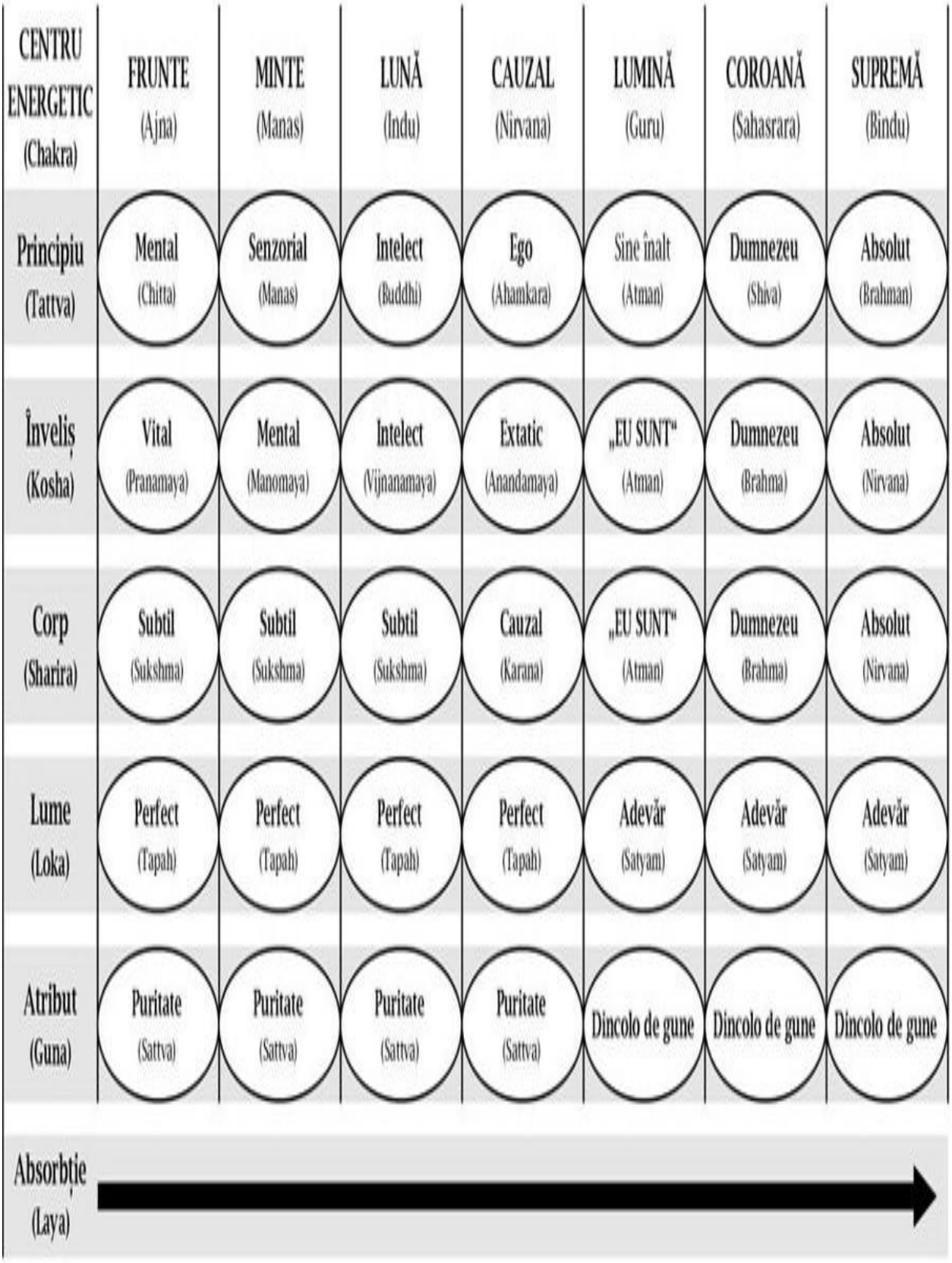

CENTRU ENERGETIC (Chakra)
FRUNTE (Ajna)
MINTE (Manas)
LUNĂ (Indu)
CAUZAL (Nirvana)
LUMINĂ (Guru)
COROANĂ (Sahasrara)
SUPREMĂ (Bindu)
Principiu (Tattva)
Mental (Chitta)
Senzorial (Manas)
Intelect (Buddhi)
Ego (Ahamkara)
Sine înalt (Atman)
Dumnezeu (Shiva)
Absolut (Brahman)
Înveliș (Kosha)
Vital (Pranamaya)
Mental (Manomaya)
Intelect (Vijnanamaya)
Extatic (Anandamaya)
„EU SUNT" (Atman)
Dumnezeu (Brahma)
Absolut (Nirvana)
Corp (Sharira)
Subtil (Sukshma)
Subtil (Sukshma)
Subtil (Sukshma)
Cauzal (Karana)
„EU SUNT" (Atman)
Dumnezeu (Brahma)
Absolut (Nirvana)
Lume (Loka)
Perfect (Tapah)
Perfect (Tapah)
Perfect (Tapah)
Perfect (Tapah)
Adevăr (Satyam)
Adevăr (Satyam)
Adevăr (Satyam)
Atribut (Guna)
Puritate (Sattva)
Puritate (Sattva)
Puritate (Sattva)
Puritate (Sattva)
Dincolo de gune
Dincolo de gune
Dincolo de gune
Absorbție (Laya)

Figura 7c

În cel de-al doilea şi ultimul stadiu, denumit asamprajnata samadhi, chiar şi această supraconştiinţă e absorbită. Aici spiritul tău întrupat (jiva) se uneşte cu Spiritul suprem (Brahman), iar conştiinţa este complet absorbită.

Lumea exterioară este alcătuită din energie cosmică pranică, cu centri operaţionali în fiecare strat al existenţei. Conştiinţa este legătura dintre toate energiile pranice, cosmice şi mundane. Prin intermediul mentalului cosmic (mahat) este cunoscută lumea exterioară. Preţul dobândirii acestei cunoaşteri este mascarea cunoaşterii spirituale (ca în povestea lui Adam şi a Evei, când este obţinută „cunoaşterea binelui şi a răului“).

Cunoaşterea spirituală poate fi obţinută (Adam şi Eva se pot reîntoarce în Grădina Edenului) când mintea, care a fost contaminată şi segmentată de obiectele senzoriale, se retrage din ele şi atinge unificarea (concentrarea lăuntrică) — bindu.

Kundalini este forţa spirituală supremă. Dar atunci când se împleteşte cu tărâmul finitudinii, această energie eternă rămâne încolăcită în muladhara (chakra rădăcinii). Deplasarea în sus a energiei kundalini către Paramashiva efectuează în conştiinţă un salt spiritual către Dumnezeu, pe măsură ce principiile cosmice sunt sistematic absorbite. Cu alte cuvinte, pe măsură ce urcă pe coloana vertebrală, pătrunzând în fiecare chakra, energia kundalini dizolvă tattva din fiecare chakra.

Tattva sunt absorbite în ordine inversă faţă de succesiunea în care s-au manifestat iniţial. Cu alte cuvinte, absorbţia începe în muladhara, unde kundalini absoarbe elementul pământ, principiile mirosului şi excreţiei, bija mantra lam (sunetul originar), zeitatea Brahma şi Shakti Dakini. (Vezi capitolul 9.)

În acelaşi fel, energia kundalini parcurge nadi sushumna, continuând să absoarbă toate elementele din primele cinci chakre. Apoi, la cea de-a şasea chakră (ajna), absoarbe mentalul inferior. La chakra manas absoarbe conştiinţa simţurilor. La chakra indu absoarbe intelectul. Aceasta este ultima fază de absorbţie la nivelul senzorial-mental.

După ce tattva au fost absorbite, energia kundalini urcă spre sahasrara (lotusul cu o mie de petale). Acolo conştiinţa spirituală este ea însăşi absorbită de kundalini şi devine mahat — supraconştiinţă deplin iluminată de kundalini, eliberată de elementele limitatoare. Aceasta este samprajnata samadhi.

În cele din urmă, energia kundalini este ea însăşi absorbită în Spiritul suprem, unindu-se cu Paramashiva şi devenind aceeaşi cu el. Asta este mahalaya (marea absorbţie), stadiul final al asamprajnata samadhi, cea mai înaltă stare de iluminare spirituală şi încheierea oricărei căutări.

Spectacolul cosmic de umbre al universului ia fiinţă prin maya (cea care nu există şi care limitează nelimitatul prin „măsurare“) şi este absorbit de pralaya (disoluţie) — la sfârşitul timpului şi tot aşa la nesfârşit. Spectrul vieţii tale individuale ia naştere prin iluzia avidya (ignoranţă) şi este absorbit prin laya (absorbţie), pe măsură ce energia kundalini se deplasează în sus, pătrunzând prin chakre — la finalul ciclului tău evolutiv, în ultimul act al spectacolului final.

Mai departe în această carte vei afla detaliile chakrelor şi elementelor (tattva) lor, dobândind astfel o mai mare înţelegere a procesului de absorbţie.

Îşi dorea să fie mai mulţi, să evolueze, aplecat asupra lui însuşi (asemenea unui om făcând penitenţă). După ce a meditat la toate astea, a transmis (a creat) totul, tot ce există. Prin această transmitere s-a afundat. Afundându-se, a devenit sat (ceea ce este manifest) şi tyat (ceea ce nu este manifest), definit şi nedefinit, susţinut şi nesusţinut, (înzestrat cu) cunoaştere şi fără de cunoaştere (ca pietrele), real şi nereal. Sattya (adevăr) a devenit toate acestea şi de aceea înţelepţii îl numesc (pe Brahman) Sattya (adevărul). (Upanişade[51])

---

[44] Taittiriya Upanishad, 2:7.

[45] Brihadaranyaka Upanishad, 3:5.1.

[46] Chandogya Upanishad, 3:6.2.2-3.

[47] Bhagavad Gita, 13:19.

[48] Bhagavad Gita, 4:13.

[49] The Avadhuta Gita, 4:15.

[50] Aiyar, Thirty Minor Upanishads, Yogatattva Upanishad, 2:3-4, Goswami p. 68.

[51] Taittiriya Upanishad, 2:6.

Capitolul 8

Cum să-ți descoperi chakrele

„Și a visat că era o scară, sprijinită pe pământ, iar cu vârful atingea cerul; iar îngerii lui Dumnezeu se suiau și se pogorau pe ea.“

(Biblia iudeo-creștină[52])

Chakrele sunt centri pranici (de energie vitală) de pe corpul tău subtil (sukshma sharira) — locuri unde se intersectează mai multe nadi (canale de prana). Se numesc chakre (roți) pentru că par niște vortexuri de energie pranică, situate în anumite puncte de pe corpul subtil. Funcția lor este de a controla circulația de prana prin organism.

Vechile scrieri amintesc de sute de astfel de centri energetici. Totuși, cele șapte chakre primare sunt răspunzătoare de menținerea vieții și de percepția senzorială, la activitatea mentală și un nivel superior de conștientizare. Acestea sunt:

1. muladhara (chakra rădăcinii);

2. svadhishthana (chakra bazinului);

3. manipura (chakra buricului);

4. anahata (chakra inimii);

5. vishuddha (chakra gâtului);

6. ajna (chakra frunții);

7. sahasrara (chakra coroanei).

Pe lângă aceste șapte chakre majore, pe corpul subtil există alte șapte chakre importante: chakra hrit în partea inferioară a inimii, chakra talu la nivelul cerului gurii, chakra manas în zona epifizei, chakra indu la nivelul creierului, chakra nirvana în creștetul capului, chakra guru în partea inferioară a sahasrara și bindu suprem în centrul chakrei sahasrara.

Sub muladhara (chakra rădăcinii) mai sunt șapte chakre inferioare numite atala (la nivelul șoldurilor, guvernând frica și poftele trupești), vitala (coapse: furie, resentiment, vină), sutala (genunchi: gelozie, inadaptare), talatala (gambe: confuzie, încăpățânare, lăcomie, minciună), rasatala (glezne: egoism, natura animalică), mahatala (laba piciorului: lipsă de conștientizare, orbire interioară) și cea mai de jos: patala (tălpi: răutate, crimă, tortură, ură). Așa cum cele șapte chakre majore se asociază cu raiul, aceste șapte chakre inferioare se asociază cu iadul de dedesubtul planului pământesc. Aceste tărâmuri sunt locuite de ființe subevoluate.

Poziționarea chakrelor

Unsprezece din aceste 14 chakre sunt poziționate de-a lungul canalului energetic chitrini nadi, adăpostite în sushumna nadi, canalul principal de energie pranică de pe sukshma sharira (corpul subtil). (Vezi Figura 5c de la p. 78) Celelalte trei chakre sunt în creștetul capului.

În general, chakrele sunt protejate de coloana vertebrală sau de creier în apropiere de zona guvernată de activitatea chakrei respective. De exemplu, chakra buricului e aproape de plexul solar ce guvernează funcțiile digestive.

Pe lângă chakrele situate de-a lungul chitrini nadi, există și centri declanșatori

frontali numiţi kshetram, omoloage fizice ce se găsesc faţă în faţă cu chakrele corespondente în plan orizontal. Acestea sunt folosite în practicile Yoga Kriya. În figurile 8a şi 8b sunt prezentate chakrele şi poziţionarea centrilor declanşatori frontali.

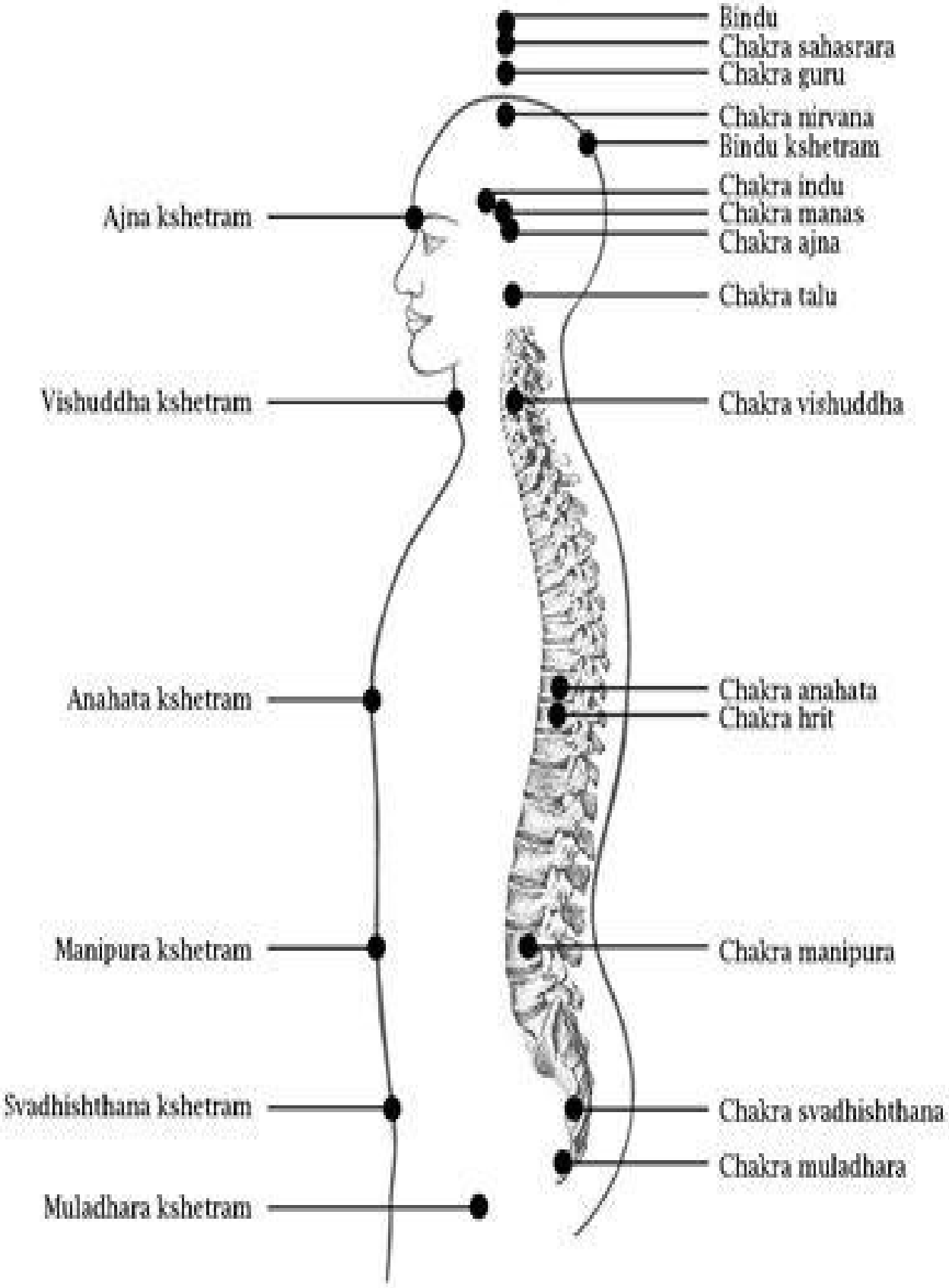

Bindu
Chakra sahasrara
Chakra guru
Chakra nirvana
Bindu kshetram
Chakra indu
Chakra manas
Chakra ajna
Ajna kshetram
Chakra talu
Vishuddha kshetram
Chakra vishuddha
Anahata kshetram
Chakra anahata
Chakra hrit
Manipura kshetram
Chakra manipura
Svadhishthana kshetram
Chakra svadhishthana
Chakra muladhara
Muladhara kshetram

Figura 8a. Poziţionarea chakrelor şi a kshetram

Ce reprezintă chakrele?

Fiecare chakră indică o anumită frecvenţă subtilă şi stări de conştiinţă tot mai înalte, de la instinctele primare de supravieţuire, asociate cu muladhara (chakra rădăcinii), până la puterea intuitivă din ajna (al treilea ochi) şi, în cele din urmă, la iluminarea spirituală din sahasrara (chakra coroanei).

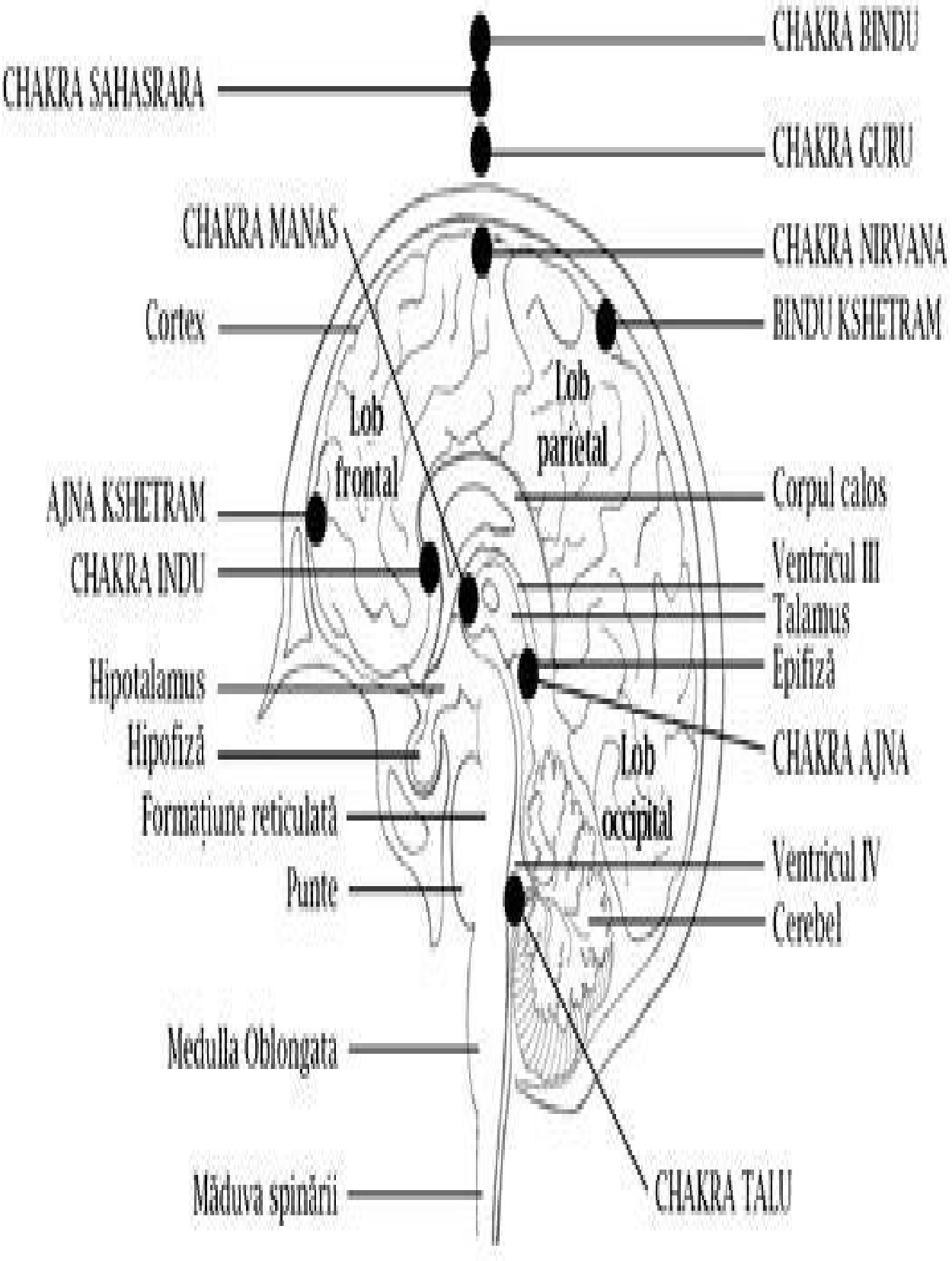

CHAKRA BINDU
CHAKRA SAHASRARA
CHAKRA GURU
CHAKRA MANAS
CHAKRA NIRVANA
Cortex
BINDU KSHETRAM
Lob frontal
Lob parietal
AJNA KSHETRAM
Corpul calos
CHAKRA INDU
Ventricul III
Talamus
Hipotalamus
Epifiză
CHAKRA AJNA
Hipofiză
Lob occipital
Formațiune reticulată
Ventricul IV
Punte
Cerebel
Medulla Oblongata
Măduva spinării
CHAKRA TALU

Figura 8b. Chakre și kshetram la nivelul creierului

Astfel, cele trei chakre inferioare (a rădăcinii, a bazinului și a buricului) guvernează viața materială și supraviețuirea organică. Chakrele superioare (a gâtului, al treilea ochi și a coroanei) se ocupă de viața spirituală și de expresia creativă superioară. Cheia ce deblochează întregul sistem este chakra mijlocie, chakra inimii.

Chakrele întruchipează calea spirituală. Aceste șapte porți către un nivel superior de conștiință îți permit ascensiunea de la o conștientizare limitată către exprimarea întregului tău potențial.

Primele trei stări sunt somnul, visul și starea de veghe, corespunzătoare celor trei chakre inferioare. Starea transcendentală, turiya (a patra), e conștientizare pură — soluția pentru deblocarea trezirii spirituale. Aceasta se găsește în chakra inimii. Celelalte trei stări de conștiință — conștiința cosmică, conștiința dumnezeirii și conștiința brahmanică — sunt reprezentate de cele trei chakre superioare. Pentru mai multe informații despre aceste stări de conștiință, puteți citi cărțile mele Divine Revelation și Exploring Meditation.

Figura 8c schițează legătura dintre chakrele inferioare și cele superioare, precum și corelația lor cu stările de conștiință.

Activarea energiei pranice din chakre induce stări corespunzătoare de conștiință. În schimb, anumite niveluri de conștientizare fac prana să predomine în anumite chakre. Astfel, stimularea chakrelor prin practici yoga transformă conștientizarea, lărgește perspectiva și îți trezește adevărata natură. Din această carte vei afla și cum să faci asta.

Simbolismul chakrelor în lume

Cele șapte chakre majore au fost descrise în multe tradiții și culturi. Conform

celei iudeo-creștine, lumea a fost creată în șapte zile, iar săptămâna are șapte zile. Tabernacolul, simbol al ilumănării spirituale, s-a ridicat în șapte luni. Evangheliile creștine numără șapte stele, șapte sfeșnice, șapte îngeri și șapte biserici.[53]

	CHAKRA	FUNCȚIE	INSTINCT	NIVEL DE CONȘTIINȚĂ
Chakre inferioare	Rădăcină: Muladhara	Emoție inferioară: Instinct	Supraviețuire primară	Somn profund
	Bazin: Svadhishthana	Creativitate inferioară: Sexualitate	Procreare fizică	Stare de vis
	Buric: Manipura	Sine inferior: Egoism	Voință	Stare de veghe
Poartă	Inimă: Anahata	Deschidere spre spiritualitate	Trezire	Conștiință transcendentală
Chakre superioare	Gât: Vishuddha	Creativitate superioară: Simț artistic	Exprimare creativă	Conștiință cosmică
	Al treilea ochi Ajna	Emoție superioară Percepție	Cunoaștere superioară	Conștiința dumnezeirii
	Coroană: Sahasrara	Sine superior: Altruism	Unire cu Dumnezeu	Conștiința unității

Figura 8c. Chakrele şi nivelul de conştiinţă

Hindușii vorbesc de șapte niveluri de conștiință, șapte surori (stele din Pleiade), șapte rishi (sfinți profeți) și șapte planete în Jyotish (astrologia hindusă). Religia islamică povestește că Mahomed a străbătut șapte tărâmuri paradiziace în călătoria sa către Allah (Dumnezeu).

Conform lui Pitagora, oamenii sunt controlaţi de şapte spirite celeste. Ptolemeu a simbolizat chakrele ca şapte sfere ce se rotesc în jurul planetei Pământ, care este reprezentată de sahasrara (chakra coroanei), crystallinum primum (raiul de cristal). Shakespeare vorbește de șapte ere pe care trebuie să le parcurgă omenirea[54]. Conform numerologiei, numărul șapte reprezintă umanitatea.

Cele șapte chakre sau centri energetici sunt simbolizate în iudaism prin menorah, un sfeșnic cu șapte brațe. Simbolul iudaic steaua lui David este alcătuit din două triunghiuri. Cel cu vârful îndreptat în sus reprezintă cele trei chakre superioare, cerul, macrocosmosul, conștiința și zeul luminii, pe Iehova cel alb. Celălalt triunghi, cu vârful în jos, reprezintă cele trei chakre inferioare, pământul, microcosmosul, umanitatea și zeul meditației, Iehova cel negru.

Prin urmare, acest simbol indică relaţia dintre lumea inferioară şi lumea superioară, dintre macrocosmos și microcosmos, dintre cer și pământ, dintre spiritualitate și materialism. Aceeași stea hexagonală reprezintă elementul aer din anahata (chakra inimii).

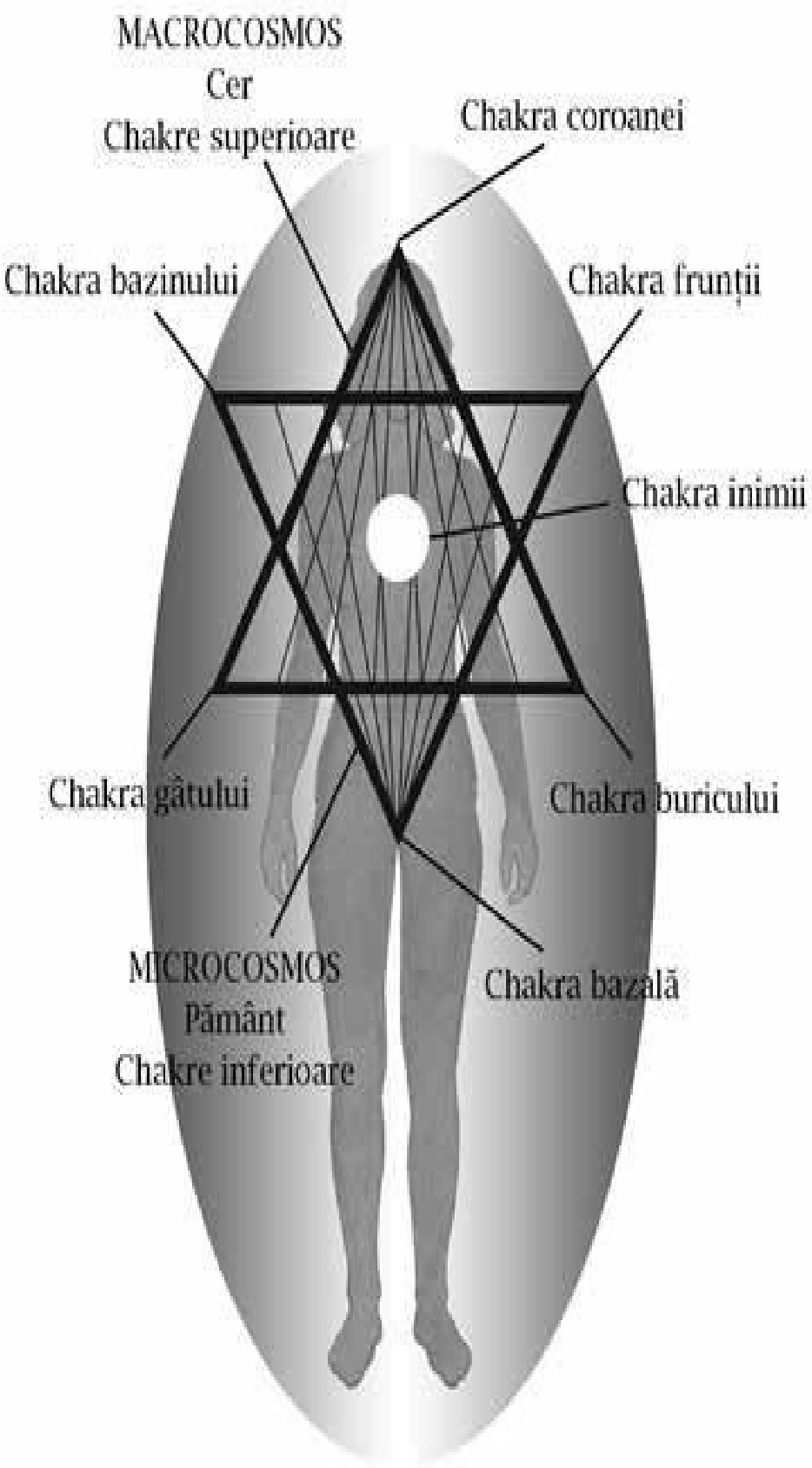

MACROCOSMOS
Cer
Chakre superioare
Chakra coroanei
Chakra bazinului
Chakra frunții
Chakra inimii
Chakra gâtului
Chakra buricului
MICROCOSMOS
Pământ
Chakre inferioare
Chakra bazală

Figura 8d. Steaua lui David şi Cele Şapte Raze. Raiul pe Pământ

Din Iehova cel alb (conştiinţa), cel superior, emană şapte puteri creative sau raze. Acestea reprezintă şapte niveluri de conştientizare asociate cu şapte centri energetici provenind de la sursa originară, de la punctul bindu de pe chakra coroanei. Cele şapte raze răzbat de la sursă, dând naştere universului. Apoi, ele converg către un punct central, umanitatea.

Adesea, chakrele sunt simbolizate prin flori de lotus, reprezentând ascensiunea conştiinţei umane de la ignoranţă la iluminare. Primul lotus creşte în mâl, reprezentând ignoranţa. El caută să iasă din apă prin efort şi aspiraţie. În cele din urmă, lotusul primeşte direct razele soarelui, simbolizând iluminarea. Când înfloreşte, chiar dacă în jur e numai mâl, floarea rămâne neatinsă. Asta e conştientizarea superioară, nepătată de mizeria vieţii materiale.

Chakrele şi evoluţia

Corpul tău dens şi corpul tău subtil explorate în capitolul 6 corespund unor chakre specifice, precum şi unor stadii de evoluţie spirituală şi de grup. Aceste niveluri de evoluţie sunt asemenea treptelor unei scări cu câte şapte ani distanţă între ele. Să analizăm acum relaţia dintre chakre şi corpul tău dens şi corpul tău subtil (sharira), învelişurile (kosha) şi fazele evoluţiei.

1. Muladhara: annamaya kosha

Muladhara (chakra rădăcinii) înseamnă „susţinere din rădăcină“, fundaţia exprimării tale ca individ. Axată întru totul pe supravieţuire, această chakră are

ca scop obţinerea hranei, a apei, a adăpostului şi a altor nevoi de bază. Este o chakră autocentrată, iar pornirea sa predominantă este obţinerea siguranţei prin continuarea ascendenţei familiale şi obţinerea de obiecte materiale, bani, prieteni şi proprietăţi. Lumea exterioară este văzută ca un mijloc de a obţine siguranţă.

Principalul interes al primilor şapte ani de viaţă este trăirea experienţei de stula sharira (corpul dens) şi a chakrei muladhara. Dezvoltarea corpului pune bazele fundaţiei sănătăţii în primii şapte ani de viaţă. Dacă învelişul material nu se dezvoltă complet, vei fi bolnăvicios toată viaţa.

Mulţi oameni nu avansează niciodată mai departe de annamaya kosha (învelişul material) şi de muladhara. Obsedaţi de supravieţuire şi de siguranţă, interesele lor nu trec niciodată dincolo de a mânca, a bea şi de alte instincte. Ei nu acordă niciun fel de credit lumii spirituale şi nu sunt capabili de experienţe subtile.

Civilizaţiile sunt obsedate de mâncat, băut, supravieţuire şi subzistenţa elementară, mare parte a populaţiei fiind blocată în chakra muladhara.

2. Svadhishthana: pranamaya kosha

Svadhishthana (chakra bazinului) înseamnă „lăcaş al sinelui“ şi este baza naşterii în formă umană. Ea este asociată cu depozitarea inconştientă de experienţe latente, numită samskara. Fără aceşti germeni ai dorinţei, nu poţi lua niciodată formă urmană. Svadhishthana este locul pornirilor şi poftelor instinctive ce izovărăsc din profunzimi inconştiente. Astfel, această chkara este asociată cu căutarea plăcerilor şi senzaţiilor prin intermediul stimulilor senzoriali şi al contactului sexual. Viziunea asupra lumii a acestei chakre este în conformitate cu cantitatea de plăcere obţinută.

Svadhishthana este asociată cu pranayama kosha (înveliş eteric), ce se dezvoltă între 7 şi 14 ani, când emoţiile sunt în prim-plan şi începe pubertatea.

În ziua de azi, cei mai mulţi oameni nu se maturizează dincolo de acest stadiu. Sunt devoraţi de nevoi emoţionale şi uitând de raţiune sau intuiţie şi nevoia de a se delecta cu plăceri fizice le depăşeşte toate celelalte consideraţii.

Dacă până la vârsta de 14 ani emoţiile nu se dezvoltă complet, vor apărea probleme asociate cu această chakră.

Acele societăţi în care majoritatea populaţiei e blocată în svashishthana sunt axate pe plăceri sexuale, inclusiv în modurile lor de exprimare artistică şi culturală în cărţi, picturi, filme, poezii şi stil vestimentar.

3. Manipura: manomaya kosha

Manipura (chakra buricului), care înseamnă „cetate a giuvaierelor strălucitoare“, este centrul unei reţele incredibil de complexe de nadi (canale energetice) prin care circulă energia pranică în organism şi care controlează funcţii corporale. Ea este, astfel, un important centru de energie vitală.

Manipura este centrul afirmării de sine şi al dominaţiei, ce satisface nevoile prin controlarea şi manipularea situaţiilor şi a oamenilor. Ea se exprimă prin dorinţa de a acumula bogăţie, prestigiu, putere, statut şi recunoaştere. Manipura se concentrează pe activităţi exterioare, în care lumea este văzută ca un obiect numai bun de exploatat pentru a obţine putere personală şi pentru împlinirea ambiţiilor lumeşti.

Această chakra se asociază cu manomaya kosha (învelişul mentalului inferior). Între 14 şi 21 de ani are loc cea mai puternică dezvoltare a sa. În acest stadiu, indivizii învaţă să se folosească de logică şi de raţiune pentru a face alegeri. Odată deveniţi adulţi, se aşteaptă ca ei să fie responsabili. Au dreptul de a vota, de a bea băuturi alcoolice şi de a conduce autovehicule. Puţini oameni evoluează dincolo de acest nivel. Cei blocaţi în manipura nu sunt conştienţi de Spirit şi nu cred în experienţa unei conştiinţe mai înalte.

O naţiune în care majoritatea oamenilor şi-au dezvoltat învelişul mental va pune accentul pe forţa raţiunii, aşa cum au făcut grecii în Antichitate.

4. Anahata: vijnanamaya kosha

Anahata (chakra inimii), care înseamnă „sunet neatins“, este centrul conştiinţei umane (jivataman). Considerată cea mai bună chakră pentru meditaţie, anahata purifică emoţiile şi le transformă în devoţiune intensă.

Chakra anahata îi acceptă şi îi iubeşte necondiţionat pe ceilalţi. Fiecare persoană este văzută ca unică întruchipare a perfecţiunii, ce acţionează conform propriei naturi. Anahata acceptă şi calităţile, şi defectele.

Ca lăcaş al conştiinţei, această chakră este poarta către o conştientizare superioară. Ea se asociază cu vijnanamaya kosha (învelişul intelect), cheia discernământului agerimii spirituale şi a deschiderii către conştiinţa superioară. Această deschidere se face prin iubire necondiţionată, înţelegere şi acceptare, fără coloratura emoţională caracteristică învelişului manomaya (mentalul inferior).

Vijnanamaya kosha (învelişul intelect) ar trebui, teoretic, să se dezvolte între 21 şi 28 de ani, cea mai bună perioadă pentru expansiunea conştiinţei, pentru dezvoltarea abilităţilor psihice şi pentru a porni pe o cale spirituală. Cu toate acestea, cei mai mulţi oameni nu se folosesc de această ocazie.

Când mulţi indivizi îşi dezvoltă complet acest înveliş, o astfel de civilizaţie se concentrează pe obţinerea de puteri ieşite din comun şi pe cunoaştere intuitivă. Totuşi, intuiţia poate fi înşelătoare, căci e supusă interpretării individuale, imaginaţiei şi dorinţei.

5. Vishuddha: anandamaya kosha

Vishuddha (chakra gâtului), însemnând „purificare“, centrul care purifică şi armonizează toate opoziţiile, aduce înţelegere, echilibru, calm şi perfecţiune.

Chakra vishuddha este acel stadiu de conştientizare în care toate experienţele sunt primite fără a fi judecate. În loc de rezistenţă în faţa experienţelor negative, te relaxezi, le laşi să fie şi accepţi toate circumstanţele, indiferent cât de dificile

sunt. Acest nivel integrat de conştientizare duce conştiinţa într-o stare de beatitudine.

Anandamaya kosha (corpul de beatitudine) este învelişul ce se asociază cu vishuddha. Prin acest corp, lumea devine o experienţă paradiziacă. Până la 35 de ani anandamaya kosha trebuie să fie complet dezvoltat, iar conştientizarea stabilizată deplin în conştiinţa cosmică.

6. Ajna: atman sharira

Ajna (chakra frunţii), însemnând „comandă“, este centrul înţelepciunii, al conştiinţei superioare, al realizării de sine şi al autocontrolului. Aici conştiinţa se deschide către divin. Ajna dezvoltă intuiţia, puterea de pătrundere, percepţiile extrasenzoriale, revelaţia directă, un dialog interior mai înalt şi siddhi (înzestrări) — puterile supranaturale. Ea este centrul telepatiei.

Chakra celui de-al treilea ochi este prezentă în multe culturi. Misticul medieval Eckhart spunea: „Ochiul cu care văd fiinţa supremă este acelaşi cu care mă vede şi aceasta pe mine“.[55] Filosoful grec Platon a scris: „În fiecare om există un ochi al sufletului ce poate fi retrezit prin mijloacele potrivite. E mult mai valoros decât zece mii de ochi fizici“.[56]

Acest ochi, ce se vede pe una din feţele bancnotei de un dolar ca un vîrf de piramidă, e un simbol asociat cu francmasoneria. În mituri şi fabule apare asemenea unui Ciclop. În Cabala este reprezentat ca Ain Soph, un ochi închis îndreptat căre interior, către o conştiinţă mai înaltă.

Pe statuile lui Buddha şi ale altor zeităţi, între sprâncene este aşezată o piatră preţioasă. Zeităţile hinduse sunt înfăţişate cu un talika (un punct de praf roşu de kumkum) pe frunte. De fapt, în India, femeilor căsătorite li se cere în mod tradiţional să poarte pe frunte talika. Acum este o modă şi printre cele necăsătorite.

Pentru că ajna este locul unui buddhi (intelect subtil) purificat, atunci când se deschide, şovăielile şi fluctuaţiile mentale dispar. Mintea devine instrumentul

ideal pentru discernământ. În această stare superioară de conştiinţă, vestigiile imperfecţiunilor sunt distruse.

Ajna se asociază cu atman sharira (corpul „EU SUNT“) care aduce cu sine revelaţia dumnezeirii. Într-o civilizaţie iluminată, acest stadiu se dezvoltă deplin până la vârsta de 42 de ani.

7. Sahasrara: brahma sharira

Sahasrara (chakra coroanei) înseamnă „cele 1 000 de petale“, conştiinţa universalităţii, unificarea conştiinţei, unificarea în universalitate, totalitatea infinitului inexprimabil. Această chakra este coroana conştiinţei extinse, culminarea călătoriei spirituale, realizarea deplină a cunoaşterii supreme în iluminare spirituală.

În această stare, cel care trăieşte experienţa, experienţa în sine şi ce este trăit ca experienţă sunt una şi aceeaşi. Prin urmare, sahasrara transcende experienţa. Shiva şi Shakti trăiesc în uniune eternă. Subiectul (aham) şi obiectul (idam) se reunesc într-un întreg.

Această chakra reprezintă totalitatea lui Brahman, centrul a orice din nimicul infinit. Este şi fără formă (nirakara), şi cu formă (akara), deşi le transcende pe amândouă. E dincolo de dincolo (paratparam), deşi aici şi acum. Se numeşte nirvana, satori, kaivalya, turiya, samadhi, baqua, Ain Soph, Tao, paradis şi altele.

Brahma sharira (corpul brahmanic), asociat cu iluminarea deplină şi cu eliberarea în sahasrara ar trebui să se dezvolte, teoretic, până la vârsta de 49 de ani.

8. Bindu suprem: nirvana sharira

Ultimul corp, numit nirvana sharira, dincolo de lumea de fenomene, se asociază cu punctul bindu suprem din partea de sus a chakrei sahasrara, sursă a tuturor chakrelor.

Bindu (a separa, a divide) este centrul în care unitatea se separă în dualitate, unificând infinitul cu finitul. Prin urmare, este punctul suprem de origine cosmică a universului. Vid fără dimensiuni, poartă către nimic, având potențialul complet de a deveni totul, bindu este un punct infinitezimal cu potențial infinit, abstract, inexplicabil și incomprehensibil, un punct focal misterios unde coexistă zero și infinitul, totul și nimic.

Natura e o sferă infinită cu centrul peste tot și circumferința nicăieri. (Blaise Pascal[57])

Bindu este simbolizat și de luna plină, și de luna în creștere. În sanscrită punctul bindu este situat deasupra literelor, ca în litera om: . Acest punct se numește visarga (picătură). Luna în creștere (nada) de sub acest punct reprezintă una dintre fazele sale (kala), care sunt șase.

Bindu se mai numește adesea bindu visarga (picătură care cade), indicând picături de ambrozie căzând continuu din sahasrara, izvorul de amrit (nectar), ce circulă în jos prin nadi suhsumna. Pentru că amrit este beatitudine, bindu este lăcașul unei beatitudini neîntrerupte. Prin echilibrarea ida și pingala, bindu umple nadi sushumna cu nectar, simbolizat adesea prin râul Gange (nectar) curgând din luna în creștere de deasupra capului Marelui Shiva (din punctul său bindu).

Când potențialul conștiinței latente se acumulează în punctul bindu, apar nenumărate miriade de obiecte în univers. Fiecare obiect, mic sau mare, are un germene bindu din care provine. Bindu cosmic este hiranyagarbha (germenele de aur, pântecele creației). Bindu este mijlocul de exprimare și în același timp de limitare a conștiinței. Prin bindu, ia formă cel fără de formă, fiind stabilite modelul și caracteristicile fiecărui obiect.

Astfel, prin intermediul punctului bindu, fiecare obiect este intim legat de conștiință. Fiecare obiect evoluează într-o formă materială odată cu sristi

(creație) și se retrage înapoi în sursă odată cu pralaya (disoluție). Yoga (uniune) înseamnă reîntoarcerea la sursă prin unirea lui Shakti (individ) cu Shiva (conștiință) în bindu la nivelul chakrei sahasrara.

În Cabala, bindu se cheamă „EU SUNT“. Este kether (coroană), căci dă naștere tuturor lucrurilor și unește manifestul cu nemanifestul. Cunoscut dreptul punctul primordial, din el emană toate lucrurile.

Când tainicul cel mai tainic a dorit să se reveleze, a făcut întâi și întâi un singur punct; infinitul era complet necunoscut și nu răspândea niciun fel de lumină, până când punctul luminos s-a ivit cu violență în realitatea manifestă. (Kabbalah[58])

Conform Cabala, din kether (bindu) iau naștere nouă sephiroth. Aceste sephiroth sunt chakre pe arborele vieții. Astfel, kether este sursa luminii conștiinței, ce parcurge treptat sephiroth după sephiroth (chakre).

Cheia iluminării spirituale este reîntoarcerea la bindu. În loc de oscilația continuă din lumea percepțiilor senzoriale, mintea se apleacă înspre sine și se reîntoarce către o atenție intens concentrată într-un singur loc ce devine, în cele din urmă, un punct (bindu). Când toate fluctuațiile mentale încetează (dialogul interior), este atinsă yoga (integrarea).

Yoga este încetarea schimbărilor minții. (Înțeleptul Patanjali[59])

Nada Yoga

Nada Yoga este o cale yoga deosebită, creată de înțeleptul antic Gorakhnath. Termenul nada (flux) înseamnă fluxul de vibrație subtilă prin care conștiința se exprimă pe sine. Cu toate acestea, nada se traduce de regulă „sunet“.

Nada se numește și shabda sau surat (sunet), nama (nume), akashvani (sunet în eter), dhun (armonie), nad-I-asmani (armonie cerească), vani (cuvânt), Cuvânt, Logos și așa mai departe. Zoroastrienii o numesc sraosha. „Muzica sferelor“ lui Pitagora este cântată de univers ca acord unic pe o singură strună, conectată la capătul inferior cu materia și la capătul superior cu conștiința pură, între ele fiind

straturi-straturi de energie subtilă sau nada. Socrate şi alţi mistici greci s-au folosit de nada ca de un mijloc pentru transcendență.

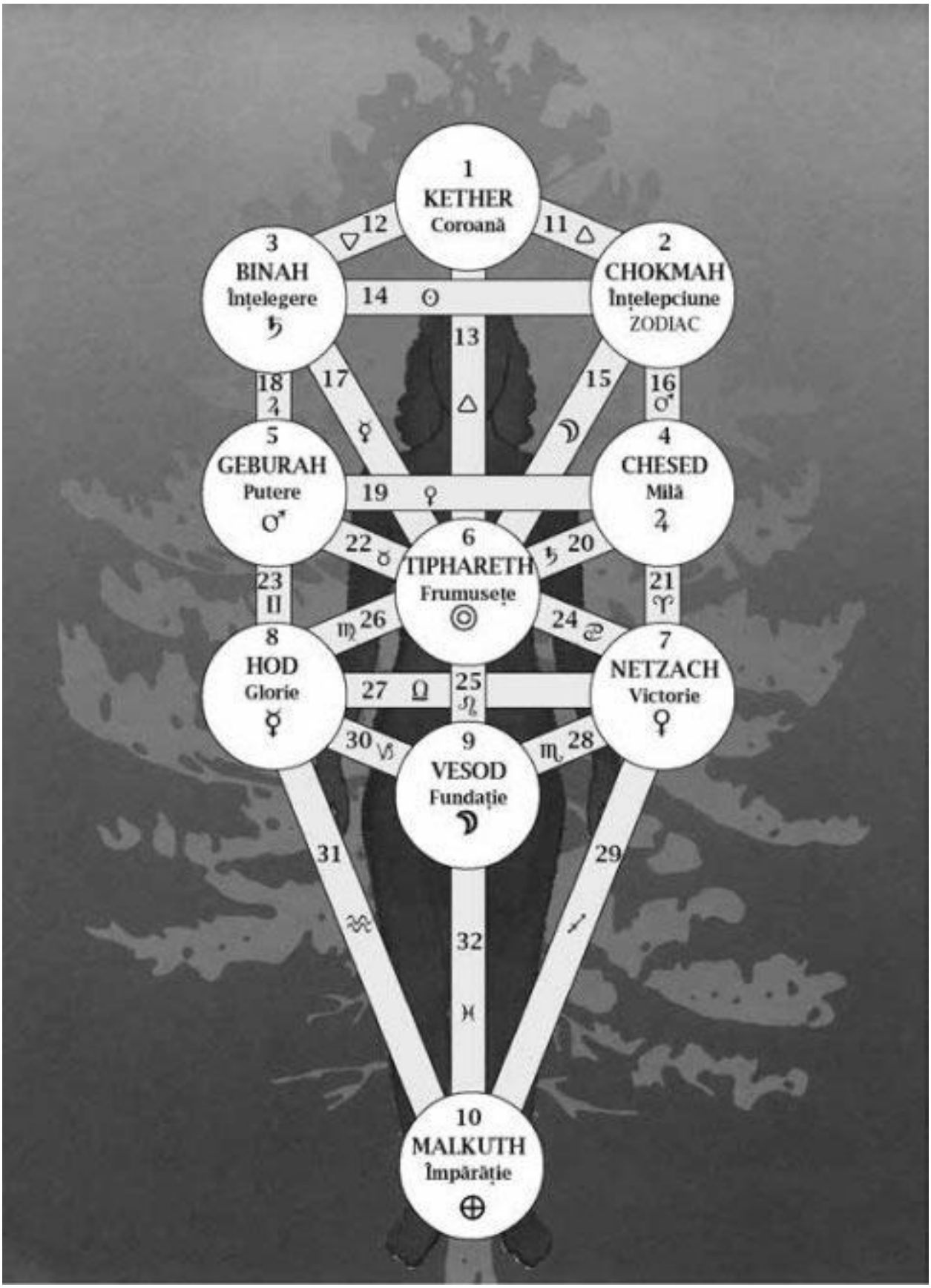

1
KETHER
Coroană
2
CHOKMAH
Înțelepciune
ZODIAC
3
BINAH
Înțelegere
4
CHESED
Milă
5
GEBURAH
Putere
6
TIPHARETH
Frumusețe
7
NETZACH
Victorie
8
HOD
Glorie
9
VESOD
Fundație
10
MALKUTH
Împărăție
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32

Figura 8e. Sephiroth

Conform vechilor yoghini, nada brahman (sunet transcendental) este sursa întregii lumi de fenomene. Nada sau vibrația (Cuvântul) este emisă de la Brahman (absolutul) prin puterea acestuia (Shakti). De la Cuvânt sau nume (nama) ia naștere forma (rupa).

La început era Cuvântul și Cuvântul era de la Dumnezeu și Dumnezeu era Cuvântul. (Apostolul Ioan[60])

Domeniul modern al fizicii teoretice, cu supercorzi, brane și teorii M, postulează acum că universul este alcătuit din vibrații solidificate pe diferite frecvențe. Această realitate era cunoscută de înțelepții din India antică. Aceştia credeau că cele „trei bindu“, kalaa (limitarea), bindu (germenele) și nada (vibrația subtilă) conlucrează pentru a forma universul. Bindu provinde din Shiva maya, kalaa din Shakti maya și nada din Shiva-Shakti maya.

Kalaa face să se contracte și să se acumuleze într-un bindu (germene) al fiecărui obiect potențialul infinit al conștiinței. Nada circulă în fiecare obiect prin bindu. Deoarece nada leagă conștiința de orice obiect, prin urmărirea acesteia până la sursă te poți întoarce, prin intermediul bindu, în infinit. Când îți deplasezi atenția de la obiectele senzoriale și conștientizarea ta e absorbită de bindu, trăiești experiența stării de samadhi.

Scrierile antice vorbesc de patru niveluri de bază ale nada.

1. Vaikhari (sunet dens, auzibil): auzit de urechi și creat de obiecte lovite unul de altul. Vaikhari este planul cuvântului vorbit.

2. Madhyama (de mijloc): formă rarefiată de sunet, la jumătate între nada densă și nada subtilă. În acest stadiu, nada începe să se cristalizeze de la nada fără formă. Exercițiul Yoni Mudra de la p. 81 te poate ajuta să sesizezi aceste sunete subtile madhyama.

3. Pashyanti (sunet radiant): nada (sunet) însoțit de culori specifice văzute cu ochiul interior, dar neauzite. Locul de origine al pashyanti este în nivelurile

profunde, dincolo de nada auzibil. Cărţile mele Divine Revelation, How to Hear the Voice of God şi The Power of Auras te pot ajuta să trăieşti experienţa pashyanti.

4. Para (dincolo): sunet transcendent sau nemanifest, sursă a nada, auzit în stări înalte de conştiinţă, dincolo de percepţia normală. Ritmul ridicat de vibraţie al para nada se asociază cu starea de samadhi. Tăcutul anahata nada (sunet neatins) îşi are originea în chakra anahata.

În meditaţie, mantrele sunt folosite ca vehicule pentru ca mintea să se deplaseze de la nivelul dens al nada la cel mai subtil, până când este depăşit chiar şi nivelul cel mai subtil, iar mintea rămâne în conştiinţa pură. Pentru a trăi experienţa para nada, poţi recurge la CD-ul sau mp3-ul cu Divine Revelation Guided Meditation, disponibil pe www.divinerevelation.org.

Mantre ale chakrelor

Deoarece seamănă cu nişte roţi, radiind energie asemenea spiţelor, chakrele sunt comparate cu florile de lotus, cu petale ce radiază de la pistilurile din centru. În fiecare chakra petalele sunt aranjate într-o ordine anume. Prima petală e mereu în partea de nord-est (colţul din dreapta sus).

Petalele primelor şase chakre majore vibrează pe frecvenţe de rezonanţă numite bija mantra (sunete originare) — litere din alfabetul sanscrit. Toate cele 50 de litere apar pe cele 50 de petale ale chakrelor: prima chakra (muladhara) are patru petale, a doua (svadhishthana) are şase petale, a treia (manipura) are 10, a patra (anahata) are 12, a cincea (vishuddha) are 16, iar a şasea (ajna) are două. În total: 50.

Aceste 50 de litere descind în cele din urmă din chakra sahasrara, unde toate sunetele originare iau naştere din Pranava — sunetul om sau aum: — vibraţia din care izvorăşte întreg universul. Astfel, în chakra guru, în partea de jos a sahasrara, sunt prinse toate cele 50 de litere. Aceste 50 de litere se înşiră ca mărgelele pe firul energiei kundalini, energia care urcă pe coloana vertebrală, activând chakrele, vibrând cu forţa celor 50 de mantre.

Sunetul sub formă de mantra este folosit mult în Tantra Yoga pentru ridicarea energiei kundalini. Sunetul cosmic „AUM“ simbolizează kundalini shakti (forța energiei kundalini). Acest sunet transcendental provine din sahasrara și coboară de-a lungul chakrelor până la muladhara, unde se manifestă ca materie densă. Litera „A“ reprezintă sattva guna și chakrele superioare, „U“ arată spre rajas guna și chakrele de mijloc, iar „M“ simbolizează tamas guna și chakrele inferioare. „AUM“ reprezintă urcarea energiei kundalini de-a lungul chakrelor.

În simbolul om , punctul sau bindu este punctul declanșator din brahmarandhra, deschiderea din creștetul capului (vezi pp. 75, 130-131 și 147), ce simbolizează nada transcendentă (para). Luna în creștere reprezintă nada eterică (pashyanti), de la chakra frunții la chakra gâtului. Curba superioară reprezintă nada subtilă (madhyama) de la chakra gâtului la chakra buricului. Curba inferioară reprezintă nada densă (vaikhari) de la chakra buricului la chakra rădăcinii. Pe coloana vertebrală e întregul univers. Acesta este templul lui Dumnezeu.

Cei șase Shiva

Fiecare sunet sau vibrație din univers este precursorul unei forme corespondente. Astfel, din fiecare literă, sunet sau mantra sanscrită ia naștere o zeitate echivalentă. În centrul fiecărei chakre sunt acele bija mantra sanscrite (sunete originare), născătoare ale zeităților ce domină acea chakră.

Primele șase chakre sunt dominate de șase forme ale Marelui Shiva. În afară de acestea șase se află Paramashiva, din sahasrara (chakra coroanei).

Conștiința pură absolută, uniunea în Brahman (a nu se confunda cu Brahma, Zeul creator), are trei aspecte: dens, subtil și suprem. Aspectul dens al Brahman (vairaja) îmbracă forma primilor cinci Shiva, fiecare dintre aceștia guvernând unul din cele cinci elemente (mahabhuta).

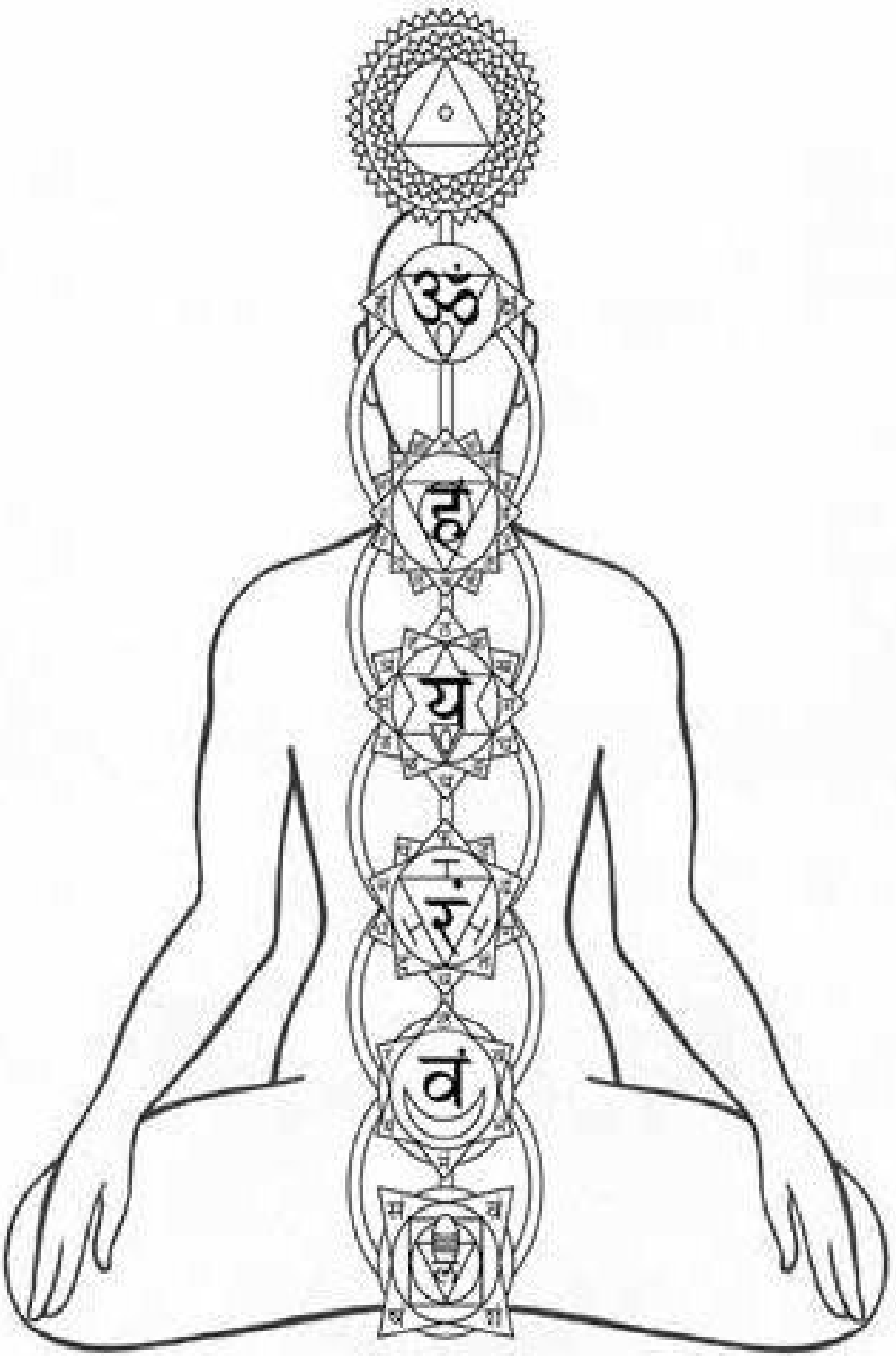

ॐ
ह्रं
य
रं
व

Figura 8f. Mantrele în sanscrită din florile de lotus ale chakrelor

1. Brahma, în prima chakra, muladhara, este zeitatea elementului pământ.

2. Vishnu, în a doua chakra, svadhishthana, este zeitatea apei.

3. Rudra, în a treia chakra, manipura, este zeitatea focului.

4. Ishvara sau Isha, în a patra chakra, anahata, este zeitatea aerului.

5. Sadashiva, în a cincea chakra, vishuddha, este zeitatea eterului.

6. Shiva, în a şasea chakra, ajna, Parashiva, reprezintă forma subtilă a lui Brahman. Este hyranyagarbha, germenele de aur al creației, caracterizat de bija mantra om: .

7. Al şaptelea Shiva, Paramashiva, în a şaptea chakra, sahasrara, este aspectul suprem al lui Brahman, conştiința absolută a beatitudinii (satchitananda) — dincolo de nume, formă şi fenomen, nelimitată, pură, nemanifestă, nedeterminabilă, imuabilă, eternă şi perfectă.

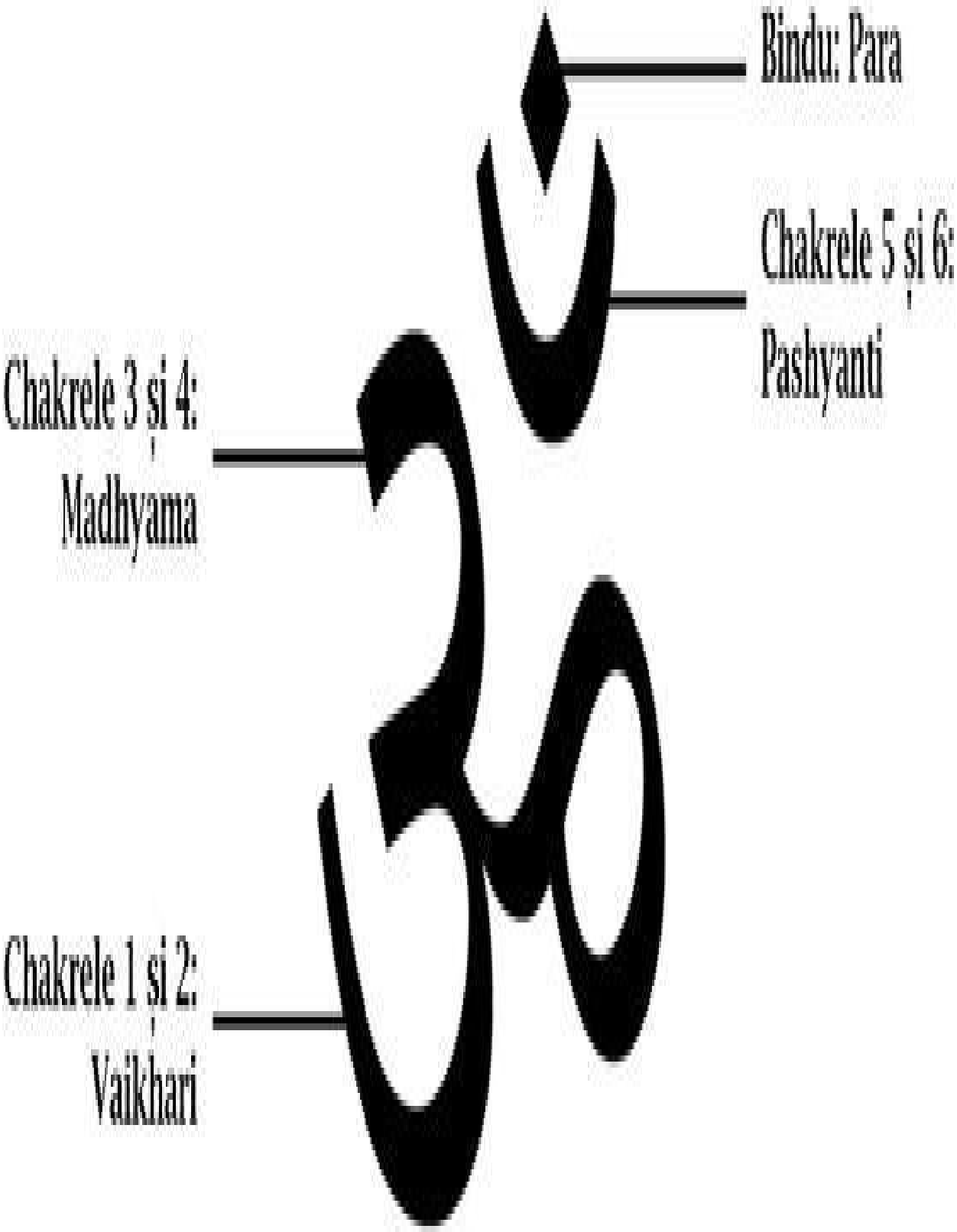

Bindu: Para
Chakrele 5 și 6: Pashyanti
Chakrele 3 și 4: Madhyama
Chakrele 1 și 2: Vaikhari

Figura 8g. Templul lui Dumnezeu. Nivelurile vibraţionale ale nada

Shakti

Puterea (shakti) Fiinţei supreme (Brahman) este eternă, omnipotentă şi una cu satchitananda. Puterea sa conştientă (iccha shakti) apare în trei forme diferite.

1. Puterea uniunii divine (yogashakti) apare atunci când yoghinul este în stare de înaltă conştientizare, în stare de samadhi.

2. Puterea în lumea materială (bhogashakti) apare atunci când yoghinul e implicat în rugăciune, acte caritabile sau activităţi umanitare.

3. Puterea eroică (virashakti) apare când Shakti se prezintă în fiecare chakră cu cele opt puteri mistice ale sale (aishvarya) ca zeitate feminină dominantă; ea apare ca o zeiță (devis) numită Dakini în muladhara, Rakini în svadhishthana, Lakini în manipura, Kakini în anahata, Shakini în vishuddha, Hakini în ajna şi Shankini în sahasrara.

Aceste shakti sunt cele care păzesc porţile chakrelor, căci ele controlează chakrele şi îi admit doar acei practicanţi care sunt calificaţi să le experimenteze. Aspectul temut al acestor shakti e un mijloc de intimidare a neofiţilor. Aceste shakti din chakre sunt diversele forme ale energiei kundalini.

Recapitularea chakrelor

DENUMIRE CHAKRA	Muladhara (Chakra rădăcinii)	Svadhishthana (Chakra sacrală)	Manipura (Chakra buricului)	Hrit (Chakra inimii)	Anahata (Chakra inimii)
NUMĂRUL CHAKREI	Unu	Doi	Trei		Patru
ZONĂ ASOCIATĂ	Perineu	Bazin	Buric	Partea inferioară a inimii	Inimă
TATTVA (PRINCIPIU)	Pământ (Prithivi)	Apă (Apas)	Foc (Tejas)	Aer (Vayu)	Aer (Vayu)
KOSHA (ÎNVELIȘ)	Annamaya (Hrană)	Pranamaya (Aer vital)	Manomaya (Mental)	Vijnanamaya (Intelect)	Vijnanamaya (Intelect)
LOKA (TĂRÂM)	Bhu (Material)	Bhuvah (Astral)	Svah (Subtil)	Bhakti (Devoțiune)	Maha (Echilibru)
GLANDĂ ASOCIATĂ	Suprarenale	Gonade	Pancreas	Timus	Timus
PLEX ASOCIAT	Coccigian	Sacral	Lombar	Cardiac	Cardiac
NUMĂR DE PETALE	Patru	Șase	Zece	Opt	Douăsprezece
BIJA MANTRA (SUNET ORIGINAR)	lam लृ	vam वृ	ram रृ	hung हूँ	yam यृ
ZEITATE	Brahma	Vishnu	Rudra	Narayana	Isha
KUNDALINI	Kula Kundalini	Vahni Kundalini	Vahni Kundalini	Surya Kundalini	Surya Kundalini
GUNA PRINCIPALĂ (ATRIBUT)	Tamas	Tamas	Rajas	Rajas	Rajas
SHAKTI	Dakini	Rakini	Lakini	Lakshmi	Kakini

VIBRAȚIE SONORĂ	Vaikhari (Acustic)	Vaikhari (Acustic)	Madhyama (Subliminal)	Madhyama (Subliminal)	Madhyama (Subliminal)
NOTĂ MUZICALĂ SANSCRITĂ	sa स	re रे	ga ग		ma म
NOTĂ MUZICALĂ OCCIDENTALĂ	Do	Re	mi		Fa
GRANTHI (NOD)	Brahma				Vishnu
LINGA (SEMN)	Svayambhu Linga				Bana Linga
KEIKETSU (ACUPUNCTURĂ)	Chugyohn	Kangen	Chukan		Danchu
KYUSHO (JUDO)	Tsurigane	Myojo	Suigetsu		Kyototsu
PLANETĂ EZOTERICĂ	Marte	Lună	Soare	Jupiter	Saturn
ZI EZOTERICĂ A SĂPTĂMÂNII	Marți	Luni	Duminică		Sâmbătă
PIATRĂ EZOTERICĂ	Coral roșu	Perlă	Rubin	Safir galben	Safir albastru
CULOARE EZOTERICĂ	Galben	Portocaliu	Roșu	Albastru	Violet
CULOARE EXOTERICĂ	Roșu	Portocaliu	Galben	Verde	Verde
FORMĂ DE MANDALA	Pătrat	Lună în creștere	Triunghi	Cerc	Hexagon

Figura 8h/1

Recapitularea chakrelor

	Chakre superioare						Ființa absolută		
DENUMIRE CHAKRA	Vishuddha (Chakra gâtului)	Talu (Chakra nectar)	Ajna (Chakra frunții)	Manas (Chakra minții)	Indu (Chakra lunii)	Nirvana (Chakra cauzală)	Guru (Chakra luminii)	Sahasrara (Chakra coroanei)	Bindu suprem (Vidul absolut)
NUMĂRUL CHAKREI	Cinci		Șase					Șapte	
ZONĂ ASOCIATĂ	Gât	Cerul gurii	Frunte	Frunte	Creier	Creștetul capului	Partea inferioară a sahasrara	Creștetul capului	Partea superioară a sahasrara
TATTVA (PRINCIPIU)	Eter (Akasha)	Eter (Akasha)	Chitta (Mental)	Manas (Mental)	Buddhi (Intelect)	Ahamkara (Ego)	Atman (Sine superior)	Brahman (Suprem)	Absolut (Nemanifest)
KOSHA (ÎNVELIȘ)	Anandamaya (Beatitudine)	Anandamaya (Beatitudine)	Atman (Sine superior)	Manomaya (Mental)	Vijnanamaya (Intelect)	Anandamaya (Beatitudine)	Atman (Sine superior)	Brahma (Dumnezeu)	Nirvana (Absolut)
LOKA (TĂRÂM)	Janah (Cauzală)	Janah (Cauzală)	Tapah (Perfectă)	Tapah (Perfectă)	Tapah (Perfectă)	Tapah (Perfectă)	Satyam (Adevăr)	Brahma (Dumnezeu)	Absolut (Nemanifest)
GLANDĂ ASOCIATĂ	Tiroidă	Sinus caroid Glande salivare	Epifiză	Epifiză	Epifiză	Hipofiza	Hipofiză	Hipofiză	
PLEX ASOCIAT	Cervical	Medulla oblongata	Cavernos	Telencefal	Telencefal	Cortex	Creștetul capului	Creștetul capului	Creștetul capului
NUMĂR DE PETALE	16	12	2	6	16	100	12	1000	Absolut (Nemanifest)
BIJA MANTRA (SUNET ORIGINAR)	Ham हँ		om ॐ		hang हंम	Gang गम	aing ऐंश्वर्यं	Toate mantrele	Dincolo de sunet
ZEITATE	Sadashiva	Soma	Parashiva	Chitta	Parashiva	Shiva	Guru	Paramashiva	Paramashiva
KUNDALINI	Surya Kundalini	Surya Kundalini	Chandra Kundalini	Chandra Kundalini	Chandra Kundalini	Turya Kundalini	Turya Kundalini	Nirvana Shakti	Nirvana Shakti
GUNA PRINCIPALĂ (ATRIBUT)	Sattva	Sattva	Sattva	Sattva	Sattva	Sattva	Dincolo de gune	Dincolo de gune	Dincolo de gune
SHAKTI	Shakini	Mohini	Hakini		Siddhakali		Shakti	Shankini	Shankini

VIBRAȚIE SONORĂ	Pashyanti (Radiantă)	Pashyanti (Radiantă)	Pashyanti (Radiantă)	Pashyanti (Radiantă)	Pashyanti (Radiantă)	Pashyanti (Radiantă)	Para (Supremă)	Para (Supremă)	Shabdha Brahman
NOTĂ MUZICALĂ SANSCRITĂ	pa प		dha ध					sa स	Ni नि
NOTĂ MUZICALĂ OCCIDENTALĂ	sol		la					do	Si
GRANTHI (NOD)			Rudra						
LINGA (SEMN)			Itara Linga					Jyotir Linga	Bindu suprem
KEIKETSU (ACUPUNCTURĂ)	Diatsui								
KYUSHO (JUDO)	Hichu								
PLANETĂ EZOTERICĂ	Venus	Lună	Jupiter	Mercur	Uranus	Neptun	Jupiter	Mercur	Pluto
ZI EZOTERICĂ A SĂPTĂMÂNII	Vineri		Joi					Miercuri	
PIATRĂ EZOTERICĂ	Diamant	Perlă	Topaz galben	Smarald	Ametist	Acvamarin	Smarald	Smarald	Onix
CULOARE EZOTERICĂ	Indigo	Portocaliu	Albastru	Albastru	Albastru	Albastru	Verde	Verde	Negru
CULOARE EXOTERICĂ	Albastru	Albastru	Indigo	Indigo	Indigo	Indigo	Violet	Violet	Violet
FORMĂ DE MANDALA	Cerc	Lună în creștere	Cerc	Cerc	Nouă laturi	Cerc	Triunghi	Triunghi	Cerc
PRANA	Udana	Udana	Udana	Udana	Udana	Udana	Udana	Udana	Udana

Figura 8h/2

---

[52] Facerea 28:12.

[53] Apocalipsa 1:20.

[54] Shakespeare, Cum vă place, Actul 2, scena 7.

[55] Eckhart, Meister, website.

[56] Platon, website.

[57] Pascal, Cugetări.

[58] Zohar, Vol. 1, Beresheet A, Secţiunea 1.

[59] Aranya, Yoga Philosophy, Yoga Sutras, 1.2. p. 7.

[60] Ioan 1:1.

Partea a II-a

Trezirea chakrelor

Capitolul 9

Chakra 1: Muladhara

Lotusul rădăcină, centrul energiei primare

Deasupra sa [Svayambhu-Linga)] străluceşte energia kundalini adormită, delicată precum fibrele tulpinii de lotus… Ea este cea care menţine în viaţă toate fiinţele din lume prin inspirare şi expirare şi care luceşte în cavitatea Lotusului rădăcină (Mula) asemenea unui şir de lumini strălucitoare. (Purnananda[61])

Centru al energiei vitale primare şi al supravieţuirii, prima chakră sau chakra bazală, muladhara îşi datorează numele termenilor din sanscrită moola (rădăcină, bază) şi adhara (suport). Se spune că acest lotus rădăcină guvernează memoria, timpul şi spaţiul. Culoarea sa ezoterică este galben, iar ziua săptămânii este marţi. Această chakră este dominată de planeta Marte, ce guvernează potenţa masculină, instinctele primare de supravieţuire, vigoarea, războiul şi agresiunea. În astrologie, muladhara se asociază cu prima casă şi cu semnul Berbecului, indicând supravieţuire şi siguranţă.

Poziţionarea chakrei muladhara

Chakra Muladhara este punctul coccigian de la baza coloanei vertebrale, în zona celui de-al doilea segment al coccisului. Această chakra se găseşte la baza acelui

filum terminale, un țesut conjunctiv asemenea unui fir care leagă capătul coloanei vertebrale de coccis. (Coloana vertebrală nu se întinde până la coccis; ea se termină în zona lombară.)

Chakra muladhara e chiar deasupra kanda mula (bulbul rădăcină), baza acelor nadi interioare majore care urcă pe coloana vertebrală (vezi pp. 75 și 78).

La bărbat, poziționarea kshetram-ului chakrei muladhara (punctul declanşator corespunzător) este la nivelul perineului (yoni), între picioare, la mijloc între anus și penis, la un centimetru sub piele. La femeie e în apropiere de colul uterin, acolo unde vaginul se reunește cu uterul.

Deschiderea chakrei Muladhara

Pentru a localiza și a trezi chakra muladhara, efectuează exercițiul moola bandha (p. 276) punctul kshetram și ashvini mudra (p. 276) pentru acel punct al chakrei situat la nivelul coccisului. De asemenea, stai în poziția Siddhasana (Figura 21a de la p. 273 și la p. 276), precum și următoarele exerciții din cartea mea Exploring Meditation: „Intensificarea forței șarpelui mistic“, pagina 105; „Postura de calmare a vânturilor“, pagina 111; Matsyasana, pagina 116; Bhujangasana, pagina 117; Shalabhasana, pagina 118; Mayurasana, pagina 119; Ardha Matsyendrasana, pagina 121. În plus, spală-ți anusul cu apă după fiecare defecare. Fă o clismă rectală și spălături vaginale (femeile) cel puțin o dată pe săptămână. Ține post periodic și fă spălături ale colonului. (Nu uita să consulți medicul înainte de a începe orice fel de exerciții sau practici noi.)

Pentru deschiderea acestei chakre, închide ochii și imaginează-ți un fir de energie ce se întinde de la perineu în jos până la un soare strălucitor adânc în pământ numit dvadasanta pământului (vezi Figura 5b). Imaginează-ți că acest fir devine tot mai lat, pe măsură ce energia din muladhara devine tot mai puternică. Spune cu voce tare următoarea afirmație:

SUNT una cu Mama Pământ, care mă umple și mă înconjoară de iubire. SUNT

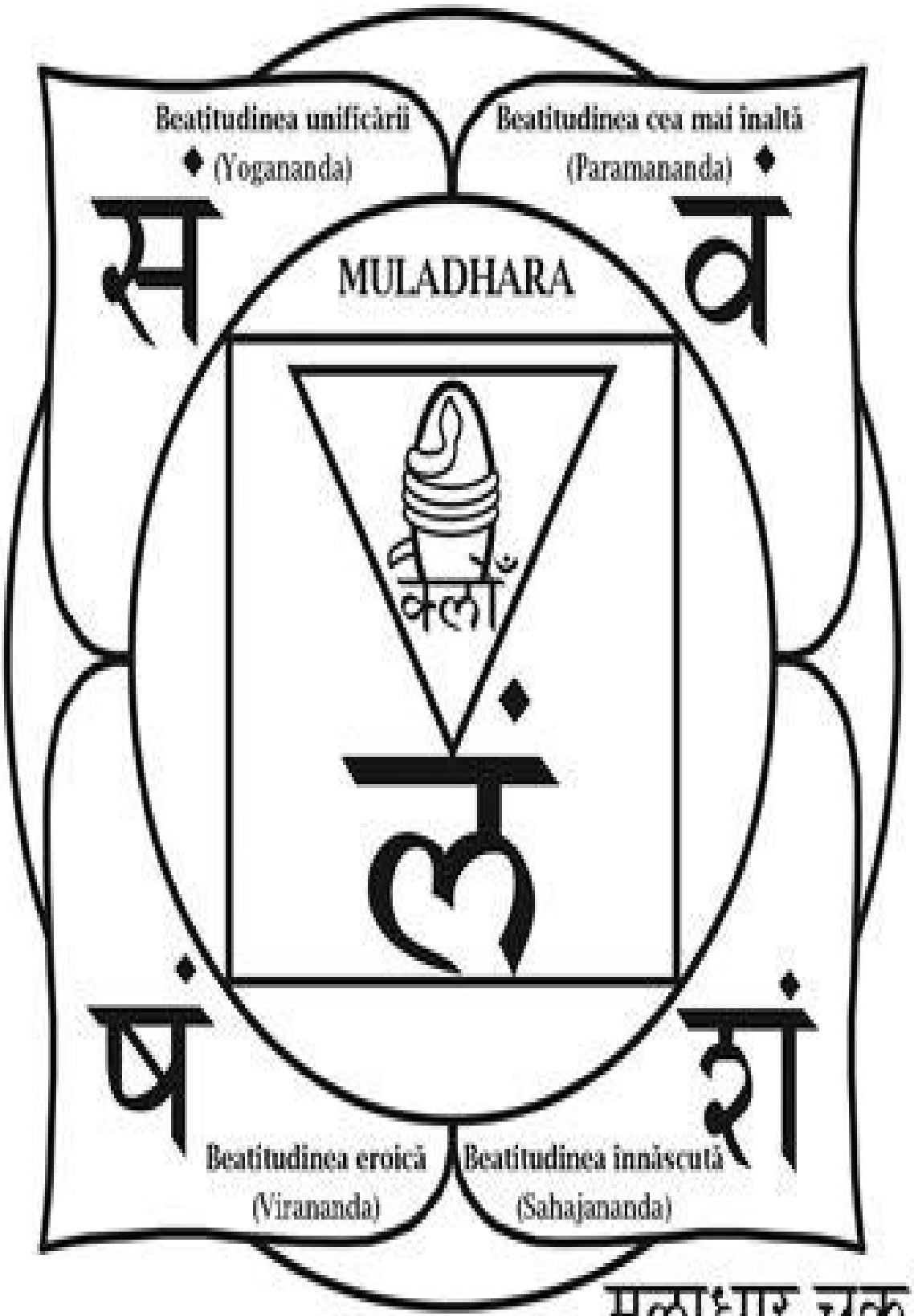
una cu puterea lui Shakti. SUNT Mama divină. SUNT forţa kundalini. SUNT pacea. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Elementul pământ

Prima chakra se asociază cu elementul pământ (prithivi mahabhuta), reprezentat printr-un pătrat galben înconjurat de opt sulițe strălucitoare (shula). Structura elementului pământ este menținută prin rotirea continuă a petalelor chakrei muladhara, ce radiază raze roșii. Muladhara, asociată plexului coccigian, ține de organele de excreție și de simțul mirosului (gandha tanmatra), care este galben deschis.

Lotusul cu patru petale

Deoarece chakra muladhara este o roată cu patru raze pornind din bulbul central, ea ține de un lotus cu patru petale. Aceste petale sunt descrise fie de culoarea sângelui, fie de un auriu strălucitor. Prima petală este în nord-est (colțul din dreapta sus), a doua în sud-est (dreapta jos), a treia în sud-vest (stânga jos), iar a patra în nord-vest (stânga sus).


Beatitudinea unificării
(Yogananda)
Beatitudinea cea mai înaltă
(Paramananda)
MULADHARA
स
व
क्लीं
ष
ं
श
ं
Beatitudinea eroică
(Virananda)
Beatitudinea înnăscută
(Sahajananda)

मूलाधार चक्र

Figura 9a. Chakra muladhara

Numărul de litere ale mantrelor din fiecare chakra indică forţa concentrată în acea chakra. Literele în sanscrită (varnas) de pe petalele chakrei muladhara sunt semivocala vam: şi siflantele sham, shham, sam: . Sau mantrele vang, shang, shhang, sang: . Se spune că aceste litere radiază o lumină strălucitoare, aurie.

Petalele fiecărei chakre sunt dăruite cu anumite calităţi numite vritti, acestea fiind gânduri sau emoţii păstrate în acea chakra. Cele patru vritti din muldhara sunt cele patru forme de beatitudine:

1. beatitudinea cea mai înaltă sau cea mai mare (paramananda);

2. beatitudinea înnăscută sau naturală (sahajananda);

3. beatitudinea eroică în controlarea dorinţelor (virananda);

4. beatitudinea unificării divine în meditaţie (yogananda).

Bija mantra lam (lang)

În centrul pătratului galben al chakrei muladhara este lam: sau lang: — mantra dhara bija sau aindra bija.

Întrucât orice sunet al mantrei dă naştere unei forme, Indra, stăpânul vedic al zeilor şi întruchipare a elementului pământ, este forma echivalentă a acestei bija (origine sau germene) mantre lam.

Forma (rupa) mantrei, întrupată ca Indra, este descrisă ca având culoarea galben-deschis, strălucitoare ca fulgerul, cu patru braţe şi suită pe regele elefanţilor, un

elefant alb cu şapte fildeşi numit Airavata, mijlocul de deplasare al lui Indra. Având o mie de ochi spirituali complet deschişi, Indra ţine în mână un trăsnet (vajra) şi un lotus albastru. Celelalte două mâini ale sale fac gesturi (mudre) de alungare a fricii (abhaya mudra) şi de acordare a binefacerilor (vara mudra).

Trăsnetul lui Indra (vajra) dă naştere la vajroli — forţa disciplinei constante şi a controlului asupra dorinţei intense de plăceri erotice. Vajroli transformă energia sexuală în energie divină, folosind energia sexuală mentală pentru meditaţie şi realizări înalt creative.

Puterea acestui vajra (trăsnet), ce se manifestă prin bija matra lam, transformă nivelul subtil al sunetului (madhyama) în sunet auzibil (vaikhari). Lumina spirituală a vajra reprezintă iluminarea conştiinţei divine.

Figura 9b. Indra

Elefantul alb al lui Indra reprezintă forţa fizică, precum şi dezvoltarea spirituală. Albul reflectă puritatea corporală, claritatea mentală, sănătatea radioasă, spiritualitatea, curăţenia sufletească, vitalitatea şi bunăstarea.

Marele Brahma în bindu

În poziţie de lotus în lam stă un copil — Brahma, Dumnezeul creator în toată splendoarea sa, zeitatea supremă (adhidevata) a chakrei muladhara. Brahma, prima din cele şase zeităţi ale chakrelor, străluceşte în roşu asemenea soarelui de dimineaţă, având patru capete, frumoase ca florile de lotus, îndreptate în fiecare direcţie, trei ochi foarte frumoşi pe fiecare chip şi patru braţe.

Cele patru chipuri ale lui Brahma reprezintă cele patru forme de sunet, de la subtil la dens: para (nemanifest), pashyanti (radiant), madhyama (subtil) şi vaikhari (auzibil). Al treilea ochi de pe fruntea lui Brahma este clarvăzător şi supranatural.

Brahma poartă peste umăr firul sacru (brahma sutra sau aksha sutra) pe care sunt înşirate cele 50 de litere ale mantrelor din alfabetul sanscrit, de la a la ksha. Acest fir de kundalini, pe care se întind toate cuvintele, este „Legătura lui Brahman“, existentă în toate fiinţele şi care-l trezeşte pe Brahman. Aces fir sacru este împletit din trei iţe şi este purtat de hinduşi pe umărul stâng. Băieţii între cinci şi opt ani sunt învestiţi în urma unei ceremonii (upanayana) prin care „se nasc a doua oară“ (dvija).

Marele Brahma ţine în mână un toiag (danda), semn al controlului trăirilor latente (sanskara).

Brahma mai ţine în mână un rozariu (mala) de rudraksha — o sămânţă sacră pentru Marele Shiva. Rudraksha mala, numită şi aksha mala (rozariul originar),

reprezintă cele 50 de litere ale mantrelor, de la a la ksha.

Urciorul sacru (kamandalu) al Marelui Brahma simbolizează controlul forţei vitale inerente din apă, limitată la un spaţiu închis. De asemenea, în urcior se găseşte şi nectarul nemuririi (amrit).

Cu a patra mână, Brahma împarte putere spirituală pentru a alunga, prin gestul său abhaya mudra, frica.

Marele Brahma stă pe o lebădă (hamsah sau hangsah) care merge peste tot şi poate să pătrundă oriunde. Hamsah, care are şi conotaţia de respiraţie înăuntru / în afară, dar şi Shiva / Shakti, este descrisă ca „fără pereche“; astfel, reprezintă Fiinţa supremă, Brahman.

Figura 9c. Brahma

Deasupra literei sanscrite la: este punctul sau bindu: . Marele Brahma este în acel punct bindu. Când Brahma este în bindu, este nemanifest. Când mantra începe să fie rostită, Brahma iese din bindu, devine manifest și începe să creeze universul.

Astfel, ca punct, creatorul se odihnește în Prakriti nemanifestă, mamă a întregului cosmos, unde cele trei gune ale sattva, rajas și tamas sunt în echilibru până când sunt perturbate și fac să apară universul.

Dakini, păzitoarea porților

Puterea sau consoarta Marelui Brahma (shakti) este Dakini, numită și Brahmi sau Brahmani. Trupul ei este descris ca fiind roșu-închis, agil, strălucitor ca mai mulți sori la un loc, are brațe frumoase, trei ochi roșu-deschis, chipul desăvârșit ca luna și dinți puternici. Ea poartă în sine cunoașterea divină și lumina ca să le împartă yoghinilor. Îmbrăcată într-o piele de antilopă și drapată cu podoabe, ea este mama bunăstării.

Figura 9d. Dakini

Într-una din mâinile sale drepte, Dakini ține toiagul cu craniu al morții, ce poate fi învinsă cu ajutorul nectarului nemuririi (amrita) pe care ea îl ține într-un pocal în mâna stângă. Cu sabia adevărului divin străpunge mundanul și ignoranța. Cu tridentul înlătură trei forme de suferință: suferința trupească, suferința din influențe externe și suferința din surse invizibile.

Triunghiul Tripura

La baza celor trei nadi vajra, sushumna și chitrini se află un trunghi (trikona) numit tripura (vezi Figura 9a), descris ca fiind strălucitor ca fulgerul și magnific. Un curent de aer vital (vayu) numit kandarpa (un aspect al apana vayu) este energia asociată cu dorința sexuală (kama sau madana). Deținând controlul tuturor ființelor întrupate, kandarpa, de culoare roșu-închis, ce strălucește asemenea a zece milioane de sori, este forța dominantă a triunghiului. Kandarpa, mereu în mișcare, se numește și forță a focului (vahni vayu) sau loc al focului (vahni kunda). Stimulat, dă naștere excitației sexuale.

Triunghiul, numit și yoni (loc al dorinței sexuale), este alcătuit din cele trei linii care-i dau formă: vama, jyeshtha și roudri, reprezentând voința, cunoașterea și acțiunea. În triunghi se află energia kundalini. De acolo forța radiantă a dorinței (kama vayu) vibrează sub forma mantrei originare a dorinței (kama bija mantra): kling: . Forma acestei mantre (kama rupa) are proprietatea de a împlini dorința și este asociată cu zeitatea Kamadeva, zeul iubirii romantice, asemenea lui Cupidon.

Svayambhu Linga

Svayambhu Linga se găseşte în triunghi (vezi Figura 1c de la p. 31). Svayambhu (cel care există de unul singur) este un epitet al Marelui Shiva, care este Parameshvara (fiinţa supremă). Existenţa sa este auto-generată şi nu depinde de nimic altceva.

Shiva Linga (falusul lui Shiva) este venerat în India ca formă a lui Shiva, sursă a tot şi toate. Pe măsură ce forma linga devine tot mai subtilă, ajunge în cele din urmă să fie un punct (bindu), în care este absorbit întregul cosmos.

Se spune că Svayambhu Linga, numită şi mahalinga (marea linga, epitet al lui Shiva), este un vid neştirbit (chidakasha), având la bază pământul. Este locul de origine a zeităţilor (deva) şi a forţelor (shakti). Totul ajunge să fie absorbit în acest vid care le ţine pe toate. Reprezentat ca luminos, nepieritor, perfect şi omniprezent, revelat prin cunoaştere adevărată şi meditaţie profundă, el împarte binele şi beatitudinea. Frumos ca aurul topit, străluceşte ca zece milioane de sori, cu razele sale reci ca luna plină. Se spune că Svayambhu Linga stă cu capul în jos, fiind de culoare neagră, verde, roşie sau aurie.

Svayambhu Linga este înfăşurat în energie kundalini, fiind în continuă mişcare, căci este născut din kama bija (mantra originară a dorinţei) — kling, care este dorinţă în continuă căutare a împlinirii.

Kundalini Shakti

Kudalini Shakti (forţa încolăcită) este descrisă ca fiind subtilă asemenea filamentelor de lotus, comparabilă cu focul sau cu o flacără neostoită, splendidă ca strălucirea primelor fulgere. Chipul său străluceşte ca zece milioane de sori şi este curat şi rece ca zece milioane de luni. A fost zugrăvită în negru, roşu sau alb.

Asemenea unui şarpe, ea înconjoară de trei ori şi jumătate svayambhu linga. Trei din aceste încolăciri reprezintă cele trei gune, sattva, rajas şi tamas, iar jumătatea rămasă simbolizează conştiinţa transcendentală, turiya (a patra stare).

Gura acestui șarpe acoperă și blochează brahmadvara (gura lui brahma) la intrarea în svayambhu linga, capătul inferior al nadi brahma. Brahmadvara se mai numește și „gura cea dulce“ căci prin ea curge nectarul nemuririi (amrita). Capul șarpelui este de regulă orientat în jos, ceea ce sugerează că energia kundalini este adormită. În Figura 9a este orientat în sus, arătând că kundalini începe să se ridice odată cu trezirea spirituală.

Intrarea în vid prin svayambhu linga (canalul brahma gol) este păzită de kundalini, ce le menține tuturor ființelor fluxul de respirație prin ida și pingala. În meditație profundă, când respirația este suspendată, intrarea este deschisă, iar energia kundalini urcă prin nadi brahma (vezi Figura 5c).

Kudalini este în flux continuu, făcând un sunet constant și indistinct, asemenea bâzâitului de albine. Acesta este sunetul om, precursor al tuturor sunetelor din cosmos. Astfel, toate mantrele din alfabetul sanscrit, de la a: la ksha: sunt cuprinse în el. Energia kundalini este adormită, în latență, până când este trezită cumva, de regulă prin practici spirituale. Ca forță încolăcită a maya (iluzie), se numește mahashakti și duce la uitare, ignoranță și uluială — bază a creației cosmice și a încarnării umane.

Spiritualizarea muladhara

Înțeleptul care contemplă mereu această muladhara capătă darduri-siddhi (puterea de a sări ca broasca); și, treptat, poate să se înalțe de tot de la pământ (adică să se ridice în aer). Strălucirea corpului său sporește, focul gastric devine puternic și el este eliberat de boală, fiind dotat cu inteligență și omnisicență. (Siva Samhita[62])

---

[61] Sat Cakra Narupana, 11.

[62] Vasu, The Siva Samhita, 5:64-65, p. 64.

Capitolul 10

Chakra 2: Svadhishthana

Lotusul bazinului, centrul procreării

May Hari, care este înăuntru [bindu de pe Vam], în toată splendoarea tinereţii, având trupul de un albastru luminos, frumos la privit, în veşmânt galben, având patru braţe şi purtând Srivatsa şi Kaustubha, ne protejează. (Purnananda[63])

Cuvântul svashishthana (lăcaş al sinelui) derivă din rădăcinile sanscrite sva (sine) şi adhisthana (lăcaş, loc). Numită de regulă chakra bazinului sau a sexului, este loc al subconştientului, dominat de Lună, sferă a emoţiilor şi a procreării. Culoarea sa ezoterică este portocaliu, iar ziua din săptămână este luni. Casa astrologică este a patra, a fecundităţii, hranei şi maternităţii, dominată de semnul Racului.

Poziţionarea chakrei svadhishthana

Svadhishthana, cea de-a doua chakră, punctul sacral, se găseşte în interiorul canalului nadi chitrini de pe coloana vertebrală, în zona celei de-a IV-a vertebre sacrale, în filum terminale. Kshetram-ul acestei chakra (punct declanşator central) este în apropierea osului pubian, la baza penisului la bărbat şi în clitoris la femeie. Acestei chakre îi corespunde zona genitală şi plexul prostatic. Prin

urmare, este sediul procreării.

Deschiderea chakrei svadhishthana

Pentru a localiza şi a trezi svadhishthana kshetram, contractă şi relaxează repetat muşchiul care opreşte şi porneşte jetul urinării. Pentru a stimula punctul acestei chakra la nivelul osului sacral, efectuează în forţă exerciţiul ashvini mudra (p. 276), dar fără efort excesiv. De asemenea, din cartea mea Exploring Meditation, următoarele asane yoga pot deschide această chakra: Ustrasana, p. 113; Matsyasana, p. 116; Bhujangasana, p. 117.

După aceste exerciţii, închide ochii şi simte focul energiei kundalini puternic concentrat la nivelul organelor tale genitale. Dă-i voie acestei senzaţii să devină tot mai intensă. Simte-ţi organele genitale strălucind de excitaţie sexuală. Apoi spune cu voce tare următoarea afirmaţie:

SUNT focul energiei kundalini care îmi trezeşte energia sexuală. Această energie se transformă într-o flacără atotarzătoare, umplându-mi întregul corp cu Shakti. Sunt o fiinţă vibrantă ce radiază lumină, charismă şi magnetism. SUNT împăcat. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Elementul apă

În interiorul chakrei svadhishthana este o zonă luminoasă sub formă de lună în creştere cu elementul apă (apas mahabhuta). Se spune că este de culoare albă. Această chakră se asociază cu gonadele şi reprezintă simţul gustului (rasa tanmatra), care este de culoare albă.

Lotusul cu șase petale

Lotusul chakrei svadhishthana este format din șase petale. Acestea sunt de culoare vermilion sau roșu albicios. Literele de pe petalele sale sunt labiale bam, bham, mam: și semivocale yam, ram, lam: .

Sau mantrele bang, bhang, mang, yang, rang, lang: . Se spune că aceste litere sunt albe ca diamantul. Vritti (atributele speciale) ale acestor petale sunt afectarea sau huzurureala, neîndurarea, caracterul distrugător, amăgirea, disprețul și suspiciunea. Petalele chakrei svadhishthana radiază energie din centrul chakrei în nadi ida și pingala prin intermediul a șase raze principale. Deoarece culoarea acestor petale este considerată vermilion, emanațiile roșii de aer vital apana vayu sunt amestecate cu virbațiile galbene de vyana vayu.

Bija mantra vam (vang)

Bija mantra a chakrei svadhishthana este vam sau vang: . Această mantra e de culoare albă ca luna și stă așezată pe un crocodil alb (makara). Uriașa forță simbolizată de makara menține circulația prin corp atunci când acesta este activ, inactiv sau relaxat. Makara reprezintă și vitalitatea sexuală, căci ea dezvoltă gonadele și stimulează erecția. Makara reglează toate mișcările musculare din corp, inclusiv relaxarea și inactivitatea musculară voluntară, purificarea sângelui și controlul mental al erecției. Varuna, zeitatea cu patru brațe a apei, este forma ce apare din bija mantra vam sau vang. Aceasta radiază o lumină galbenă și ține în mână un lasou (pasha).

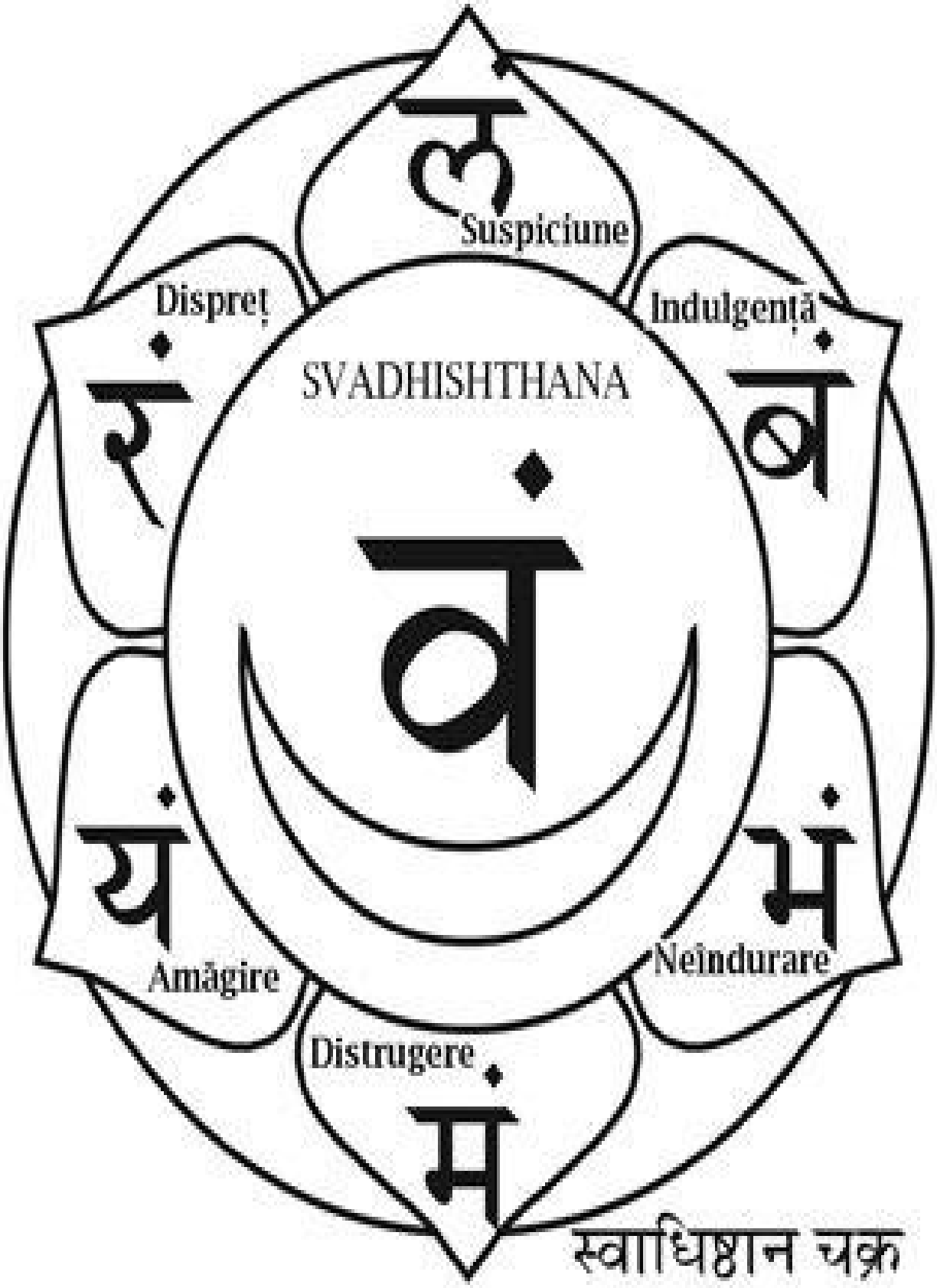

Suspiciune
Dispreț
Indulgență
SVADHISHTHANA
Amăgire
Neîndurare
Distrugere
स्वाधिष्ठान चक्र

Figura 10a. Chakra svadhishthana

Cele cinci prana conferă sănătate şi vitalitate organelor (vezi la p. 51). Circulaţia se intensifică prin vyana, iar funcţia sexuală se îmbunătăţeşte prin apana. Apa este cheia energiei fizice, pentru că este mediul prin care circulă cei cinci curenţi de aer (vayu). Cea mai subtilă formă de apă este amrita, cunoscută şi ca soma, nectarul nemuririi. Formele dense sunt sângele, limfa, sperma şi alte substanţe corporale lichide.

Figura 10b. Varuna

Substanţele vitale cu cea mai mare forţă creativă sunt ovulele şi sperma din gonade. Când sunt conservate, aceste substanţe se revarsă în ojas, o substanţă cu miros dulce ce acoperă pielea cu un magnetism personal plin de charismă. Cei care irosesc aceste substanţe sunt prinşi în capcana lasoului lui Varuna, care le încătuşează mintea cu atribute ale acestuia (pasha): dezgust, pudoare, frică, insomnie, tristeţe, furie, cleveteală, trasături de familie şi prejudecăţi. Se spune că a medita la Varuna biruie aceste emoţii negative.

Marele Vishnu în bindu

Aşezată în poziţie de lotus în bija mantra a apei — vam: – în punctul bindu de deasupra literei va este zeitatea ce domină cea de-a doua chakră, Marele Vishnu, numit şi Hari, cu patru braţe şi ochi strălucitori. Culoarea pielii sale se modifică în funcţie de eră (yuga). În satya yuga este alb. În treta yuga, este roşu. În dvapara yuga, este galben, iar în kali yuga este albastru-închis sau negru (shyama).

Marele Vishnu e plin de graţie, tânăr, senin, plăcut, blând şi îşi eliberează adepţii de frică. E îmbrăcat în galben, iar pe piept, în partea stângă are un semn curbat numit shrivatsa. Semnul simbolizează Prakriti (vezi la p. 120). La gât are renumitul giuvaer kaustubha. Acest giuvaer este atman, sinele superior. Vishnu poartă o ghirlandă mare şi multicoloră din imortele (vanamala), ce reprezintă maya (iluzie), ascendent al universului diversificat. Deşi maya controlează toate fiinţele, Vishnu controlează maya, ce stă la gâtul lui ca o ghirlandă.

Figura 10c. Vishnu

El poartă o coroană, brățări și cercei în formă de crocodil. Pe picioarele lui sunt două figuri: însemnul divin și umbrela. Accesoriile din mâinile lui arată că susține universul prin intermediul elementelor naturii: cochilia (shankha) reprezintă eterul (akasha), roata (chakra) simbolizează aerul (vayu), buzduganul (gada) înseamnă focul (vahni sau agni), iar lotusul indică apa. Elementul pământ (bhumi) este în picioarele sale.

Cochilia (shankha) lui Vishnu se numește panchajanya (cei cinci tați) pentru că este expresia celor cinci elemente, precum și a celor cinci bija mantra asociate: hang pentru eter, yang pentru aer, rang pentru foc, vang pentru apă și lang pentru pământ. Cochilia simbolizează și bucuria.

Roata (chakra) lui Vishnu, numită sudarshana (viziune supremă), simbolizează conștiința. Spițele, radiind în toate direcțiile, reprezintă mintea în permanentă fluctuație. Punctul central este conștiința într-o stare concentrată într-un singur punct. Când conștiința este concentrată în stare de profundă meditație, apare viziunea supremă a lui Dumnezeu. Este o viziune ce merită văzută, de aceea se numește sudarshana.

Buzduganul (gada) lui Vishnu, numit koumodi sau koumodaki, este sursa fericirii. Această armă distruge ignoranța prin împărțirea cunoașterii spirituale din cele 50 de mantre ale alfabetului sanscrit ce emerg din energia kundalini.

Lotusul (padma) lui Vishnu este lotusul inimii înflorit, locul Ființei supreme în forma sa divină. Lotusul simbolizează și cosmosul, susținut de Vishnu.

Vishnu ține în mână un arc (sharnga dhanu), ce reprezintă starea de meditație profundă, căci încordarea arcului este asemănătoare cu trăirea stării de transcendență, în care simțurile se retrag din concret, iar corpul se relaxează profund. Când săgeata zboară din arc, ești împins din meditație către dinamism și acțiune.

Vishnu stă așezat pe Garuda, regele păsărilor, vehiculului cu care se deplasează de obicei. Garuda e forma cea mai concentrată de prana ce poate fi atinsă prin

metoda de respiraţie yoghină numită kumbhaka (suspendarea respiraţiei — vezi la p. 298). Garuda pranayama duce kumbhaka până la stadiul în care poate apărea levitaţia corporală.

În mahapralaya, marea prăbuşire şi disoluţie, mare perioadă ciclică în care cosmosul se prăvăleşte în punctul bindu nemanifest înainte de reapariţia „big bang“-ului, Marele Vishnu absoarbe întregul univers.

Pe parcursul fazei manifeste a universului, Vishnu este păstrătorul atotpătrunzător al cosmosului. De fapt, numele său derivă de la visha (ubicuu). El este sursa tuturor forţelor, spirituale sau nu.

Păzitoarea porţilor. Rakini

Puterea (shakti) Marelui Vishnu este Rakini cea cu două capete şi patru braţe care se spune că este ori albastru-închis, ori roşu-purpuriu. Aşezată pe un dublu lotus roşu, ea poartă un veşmânt alb splendid, împodobit cu diverse ornamente, frumos şi încântător. Ea are trei ochi roşii, delicat daţi cu colir, şi dinţi puternici. Ochii ei cei roşii simbolizează soarele prin care sunt recunoscute toate obiectele exterioare. Chipul ei frumos ca o lună reprezintă meditaţia în care este absorbită cunoaşterea mundană.

Figura 10d. Rakini

Într-o mână, Rakini are un trident (trishula). Cele trei braţe ale tridentului reprezintă trei discipline spirituale:

1. disciplina pranică prin exerciţii de respiraţie (pranayama);

2. disciplina simţurilor prin inversarea direcţiei lor dinspre afară spre înăuntru (pratyahara);

3. disciplina minţii prin meditaţie centrată într-un singur punct (dharana).

În cealaltă mână, Rakini ţine un lotus care este chakra inimii (hrit padma), deschisă prin meditaţie profundă.

În a treia mână, are o tobă indiană (damaru), reprezentând sunetul spiritual cel mai silenţios (para nada), prin care se manifestă shabdabrahman (sunetul transcendental).

În a patra mână, ţine o daltă ascuţită (tanka) cu care scoate din locul lor ignoranţa şi atributele nespirituale adânc înrădăcinate.

Spiritualizarea svadhishthana

Cel care contemplă zilnic acest lotus Svadhisthan devine obiectul iubirii şi adoraţiei tuturor zeiţelor frumoase. El recită fără frică din diverse Sastras [scrieri sfinte] şi din ştiinţe necunoscute lui până atunci; este scăpat de orice boală şi se deplasează fără frică prin univers. El înghite moartea, iar pe el nimic nu-l

înghite; atinge cele mai înalte forţe spirituale, ca anima [corp ce devine de mărimea unui atom], laghima [levitaţie] etc. Vayu se deplasează liber prin corpul lui; de asemenea, umorile sale sporesc; sporeşte în el şi ambrozia ce exultă din lotusul său eteric. (Siva Samhita[64])

---

[63] Sat Cakra Narupana, 16.

[64] Vasu, The Siva Samhita, 5:76-78, p. 66.

Capitolul 11

Chakra 3: Manipura

Lotusul plexului solar, centrul puterii

Îl venerez pe Cel albastru ca azurul care și-a căutat refugiul în Manipura Cakra și, înconjurat numai de splendida lumină a Puterii de a distruge întunericul, strălucește cu arcul lui Indra, bătut în nestemate lucitoare și împarte bunătate în cele trei lumi pârjolite de distrugere în timpul marii disoluții. (Adi Shankaracharya[65])

Cuvântul sanscrit manipura (cetate a nestematelor strălucitoare) derivă de la rădăcinile mani (piatră prețioasă, giuvaer) și pur (cetate). În această chakra se găsește cea mai mare concentrare de energie pranică intensă, căci din ea radiază atât de multe nadi (canale de energie pranică).

Comparată adesea cu nețărmurita forță a Soarelui, cel care dă viață planetelor, manipura îți dă viață prin distribuirea energiei pranice peste tot în corp. Este vitală și pentru a direcționa prana de la baza coloanei vertebrale în sus prin nadi sushumna către chakrele superioare. E asociată adesea cu transformarea energiei pranice în forme mai subtile, numite ojas, substanța care conferă strălucire și charismă corpului tău.

Aceasta este a treia chakră, a buricului sau a plexului solar, centru al voinței. Culoarea sa ezoterică este roșu, iar ziua corespunzătoare din săptămână este duminică. Natura sa este în primul rând de tip rajas. Dominată de soare, stăpân al

sistemului solar, casa sa astrologică este a cincea, în semnul zodiacal al Leului, asociat cu autoritatea, hotărârea, dominația, regalitatea, conducerea și faptele merituoase.

Poziționarea chakrei manipura

Chakra manipura se găsește în zona lombară a coloanei vertebrale, în apropiere de cea de-a IV-a vertebră lombară, în filum terminale internum, în nadi chitrini, pe același plan orizontal ca buricul. Îi poți localiza centrul și punctul declanșator kshetram apăsând cu un deget de la mâna stângă pe buric. Apoi apasă cu un deget de la mâna dreaptă la același nivel pe coloana vertebrală.

Deschiderea chakrei manipura

Pentru a localiza și a trezi punctele declanșatoare din buric, efectuează exercițiile uddiyana bandha, (p. 274), și kapalbhati, (p. 298). Încearcă și următoarele asane yoga din cartea mea Exploring Meditation: Paschimottanasana, p. 111; Ustrasana, p. 113; Yoga Mudra, p. 116; Bhujangasana, p. 117; Salabhasana, p. 118; Mayurasana, p. 119; Padahastasana, p. 121; Konasana, p. 122.

Închide ochii și simte un uriaș soare strălucitor în zona buricului. Imaginează-ți că acest soare devine tot mai puternic, tot mai radiant. Simte cum această lumină radiantă îți încălzește întregul corp. Simte energia vitală vibrând în toată ființa ta. Apoi spune cu voce tare următoarea afirmație:

SUNT plin de lumina strălucitoare a soarelui. Tot corpul meu e plin de energie vibrantă și de lumină divină. SUNT o ființă frumoasă de lumină, forță, sănătate și vitalitate. SUNT împăcat. Mulțumesc lui Dumnezeu, AȘA SĂ FIE!

Elementul foc

Zona elementului foc (tejas mahabhuta) din interiorul chakrei manipura are formă triunghiulară și e roșu ca sângele. Această chakră este asociată cu pancreasul, organele abdominale și simțul proprioceptiv (rupa tanmatra), care este de culoare roșie. Este locul voinței și al egoului.

Chakra manipura este asemenea unui lotus cu 10 petale, de culoarea norilor de ploaie sau de culoare neagră. De la petalele sale radiază 10 mantre.

Literele negre de pe petale sunt retroflexe, dam, dham, nam: ; dentale: tam, tham, dam, dham, nam: ; labiale: pam, pham: . Sau mantrele: dang, dhang, nang, tang, thang, dang dhang, nang, pang, phang: . Aceste litere sunt ca trăsnetul. Petalele negre, precum și mantrele negre ale acestei chakra indică o predominanță a curentului vital prana (prana vayu).

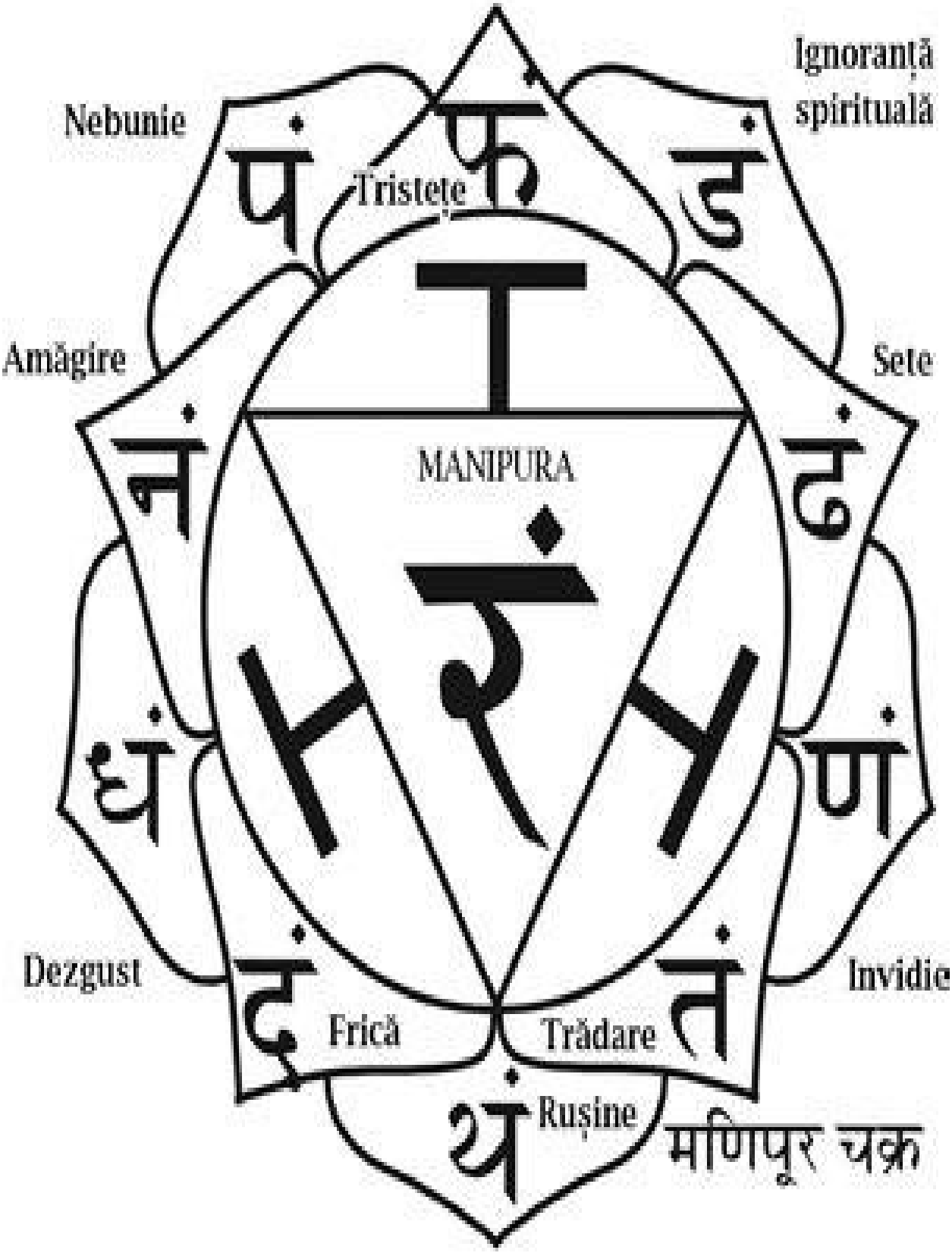

Ignoranță spirituală
Nebunie
Tristețe
Amăgire
Sete
MANIPURA
Dezgust
Invidie
Frică
Trădare
Rușine
मणिपूर चक्र

Figura 11a. Chakra manipura

Lotusul cu 10 petale

Atributele speciale (vritti) de pe petalele chakrei manipura sunt ignoranţa spirituală, setea, invidia, trădarea, ruşinea, friga, dezgustul, amăgirea, nebunia şi tristeţea.

Bija mantra ram (rang)

Bija mantra chakrei manipura este mantra originară foc (vahni-bija sau agni-bija): ram: sau rang: . Mantra este roşie şi asemenea trăsnetului. Vahni, de culoare roşu-aprins şi cu patru braţe, este forma zeităţii din această bija mantra. El întruchipează toate formele de căldură şi de energie luminoasă concentrate ca prana, stimulate prin respiraţie yoga (pranayama) şi transformate în satchitananda (conştiinţa beatitudinii absolute). Culoarea roşie simbolizează rajas guna (dinamism) în mare concentraţie, ca rezultat al prana şi apana la un loc.

Vahni se deplasează cu vehiculul său, un berbec (mesha), întruchipare a mai multor energii:

1. energia plexului solar;

2. energia divină a Marelui Shiva;

3. energia creativă a lui Brahma;

4. energia conştientă a lui Vishnu;

5. enegia pranică;

6. vitalitatea sexuală şi controlul ejaculării ce pot fi stăpânite pentru energizarea corpului şi creşterea concentrării mentale.

Figura 11b. Vahni

Într-o mână, Vahni ţine un rozariu de rudraksha (aksha sutra) ce reprezintă firul (sutra) kundalini de la care ia naştere prima mantra a alfabetului sanscrit, „a“: şi în care ultima mantra a alfabetului, „ksha“: absoarbe toate principiile creative. Rudraksha o mai simbolizează şi pe Rudra, zeitatea dominantă a acestei chakra.

În a doua mână Vahni ţine o suliţă (shakti), reprezentând toate formele de energie foarte concentrată şi transformată în întreg. Semnifică de asemenea puterile spirituale din care este creată conştiinţa lui Dumnezeu. Celelalte două mâini ale lui Vahni alungă frica şi împart binefaceri.

Marele Rudra în bindu

Zeul Rudra stă în poziţie de lotus în vahni bija, care este punctul bindu de deasupra literei ram: . Numele Rudra derivă de la ruda (a plânge), din cauza puterii sale distructive care-i face pe muritori să plângă. Numit şi Shambu, el este forma temută a Marelui Shiva. Este de culoare purpurie, dar se vede alb, căci corpul său e impregnat de cenuşă sfântă. El are trei ochi, două braţe şi poartă o piele de tigru. Pe fruntea sa se găseşte o lună în creştere.

Rudra stă aşezat pe un taur (vrisha), ce reprezintă virilitatea şi vitalitatea, e dătător de forţă şi cunoaştere. Taurul este un simbol al Veda (cunoaşterea supremă) şi dharma (calea adevărului). Marele Shiva este guru al cunoaşterii, iar taurul, simbol al cunoaşterii, este sprijinul lui Shiva, fiind vehiculul său.

Ca suprem Brahman, Rudra este unitatea absolută a Fiinţei. Ca Ishvara (Dumnezeu), îşi manifestă puterea supremă de creator, păstrător şi distrugător al cosmosului. El determină laya (absorbţia) tuturor acelor tattva (principii cosmice) care te ţin legat de mundan şi de ignoranţă. Forţele sale distructive absorb tot ce generează diversitatea conştiinţei, reunind totul într-un singur punct, conştiinţa fiinţei supreme, Brahman.

Figura 11c. Rudra

Rudra ţine în mâini un trident (trishula) şi o tobă indiană (damaru), accesoriile tradiţionale ale Marelui Shiva. La începutul creaţiei, din toba lui Shiva s-a auzit sunetul tuturor literelor din alfabetul sanscrit. De aceea, toba sa simbolizează nada (sunetul şi mantra originară).

Conform unor scrieri antice, Rudra apare în manipura ca shiva linga neagră numită rudra linga. Această linga are șase fețe și este dăruită cu talente și puteri supranaturale.

Păzitoarea porţilor. Lakini

Puterea (shakti) lui Rudra este Lakini, păzitoarea porţilor chakrei manipura, numită și Bhadrikali. Puternica zeiță Lakini cea cu trei capete, frumoasă ca luna, are trei ochi pe fiecare chip, patru brațe și dinți mari. Ochii săi strălucitori sunt dați frumos cu colir.

Lakini este înfățișată în negru, purpuriu sau roșu. Îmbrăcată în galben sau în alb, e împodobită cu diverse accesorii și poartă o ghirlandă de cranii la gât. E în stare de profundă meditație, așezată pe un lotus roșu.

Figura 11d. Lakini

Lakini e zugrăvită adesea ca fiind neagră, culoarea tamas guna, forţa distructivă. Rădăcina sanscrită la înseamnă „cea care ia“. Prin urmare, ea înlătură toată ignoranţa, eliberându-şi adepţii din lanţuri. Şi determină laya (absorbția) acelor tattva (principii creative).

Cele trei capete ale sale reprezintă cele trei gune. Tamas guna face corpul inert şi adoarme simţurile. Rajas guna dezvoltă concentrarea într-un singur punct. Sattva guna menţine conştientizarea divină.

Într-una din mâinile sale drepte, Lakini ţine un trăsnet (vajra), simbol al disciplinei adamantine. În cealaltă mână dreaptă ţine o suliță (shakti) care concentrează diversele energii într-un singur punct. Mâinile sale stângi alungă frica şi împart binefaceri.

Spiritualizarea manipura

Când yoghinul contemplă lotusul Manipur, el… devine stăpân al dorinţelor, distruge tristeţea şi boala, păcăleşte moartea şi poate pătrunde în corpul altuia. Poate să obţină aur etc., să vadă adepţi (prin clarviziune), să descopere medicamente pentru boli şi să vadă comori ascunse. (Siva Samhita[66])

---

[65] Subramanian, Saundaryalahari of Sankaracarya, 40, p. 22.

[66] Vasu, The Siva Samhita, 5:81-82, p. 67.

Capitolul 12

Chakra 4: Anahata

Lotusul inimii, centrul conştiinţei

Nu mai mare decât un deget, Sinele interior se regăseşte întotdeauna în inima omului. Fie ca omul să-şi extragă cu stăruinţă Sinele din corp, aşa cum se extrage seva dintr-o plantă. Fie ca el să cunoască Sinele ca fiind Înțeleptul, ca fiind Nemuritorul; da, ca fiind Înțeleptul, ca fiind Nemuritorul. (Upanișade[67])

În următoarele două capitole, vei descoperi lotusul inimii. Acest centru unic are două părți: chakra hrit și chakra anahata. Să ne ocupăm mai întâi de chakra anahata. Cuvântul anahata (sunet neatins) este sunetul unităţii realizate fără contactul dintre două obiecte. Centrul inimii este sunetul silențios al tăcerii, sunetul cosmic cunoscut ca shabda brahman.

Anahata este cea de-a patra chakra, loc al conştiinţei, sentiment a Eului și punct de contact între trup și suflet. Este centrul revelației directe şi a liniştii interioare. În multe scrieri, anahata este descrisă drept chakra din care pornesc toate cele 72 000 nadi.

Culoarea ezoterică a chakrei anahata este violet, iar ziua din săptămână este sâmbătă. Ea este dominată de Saturn, planeta contracției ce guvernează acțiunea de pompare a inimii și a plămânilor. Este de asemenea planeta austerității și a introversiunii, prin care se atinge starea de moksha (eliberarea de lanțuri). Casa sa astrologică este a zecea, în semnul Capricornului, la mijlocul cerului, punctul

cel mai înalt al zodiacului. Astfel, anahata este poarta către infinit.

Poziţionarea chakrei anahata

Anahata, în zona toracelui, se găseşte pe coloana vertebrală în nadi chitrini, în apropiere de inimă şi de plexul cardiac, în apropiere de cea de-a IX-a vertebră toracală, pe canalul central al coloanei vertebrale. Pentru a localiza punctul declanşator şi kshetram-ul chakrei anahata, apasă cu un deget de la mâna stângă în piept, între sfârcuri, şi cu un deget de la mâna dreaptă direct pe coloana vertebrală în spatele acelui punct în plan orizontal.

Deschiderea chakrei anahata

Pentru a localiza şi a trezi aceste puncte declanşatoare, efectuează exerciţiul de „respiraţie mediană“ (vezi p. 288), fiind concentrat pe aceste puncte declanşatoare. De asemenea, următoarele exerciţii din cartea Exploring Meditation te vor ajuta să deschizi această chakra: „Dezvoltarea braţelor“ şi „Dezvoltarea pieptului“, p. 106; Matsyasana, p. 116; Chakrasana, p. 118 şi 119; Mayurasana, p. 119; Konasana, p. 122.

Închide ochii şi imaginează-ţi că inima ta este o poartă sau o uşă mare şi dublă. Când se deschide, imaginează-ţi o emanaţie strălucitoare de iubire divină ce cade peste fiinţa ta, scăldându-te în lumina conştiinţei. Îmbăiază-te în lumina de aur a iubirii divine. Apoi spune cu voce tare următoarea afirmaţie:

SUNT o fiinţă radiind iubire divină. Iubirea lui Dumnezeu mă umple şi mă înconjoară cu pace. Mă scald într-un ocean de graţie divină, de bucurie şi de frumuseţe. SUNT iubirea care este Dumnezeu. SUNT împăcat în inima lui Dumnezeu. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Elementul aer

Forma chakrei anahata este o stea cu şase puncte şi 12 petale. Această formă hexagonală este zona de aer (vayu mandala) despre care se spune că e colorată în fumuriu. Aici se găseşte vayu mahabhuta (elementul aer) şi simţul atingerii (sparsa tanmatra), de culoare fumurie. Această chakra este asociată cu timusul şi cu plămânii.

Zona de aer este simbolizată de steaua hexagonală, în care triunghiul îndreptat în sus reprezintă înţelegerea superioară şi conştientizarea spirituală, Shiva (Purusha, conştiinţa nemanifestă). Triunghiul îndreptat în jos indică acele căutări lumeşti, materiale, Shakti (Prakriti, creaţia manifestă).

Direcţia (în sus) a triunghiului de deasupra este nivritti (reîntoarcerea la sursa divină). Direcţia (în jos) a triunghiului de dedesubt este pavritti (ademenirea în iluzia lumii). Anahata este echilibrul perfect între zona de sus şi zona de jos, poartă şi către lumea spirituală, şi către lumea materială.

Lotusul cu 12 petale

Lotusul chakrei anahata este înconjurat de 12 petale. Petalele bat într-o lumină colorată în roşu-închis. Din centrul acestei chakra pornesc 12 energii. Culoarea roşu-închis în care radiază această chakra indică predominanţa curentului de aer vital prana, dar şi udana.

Literele de pe petale sunt guturale: kam, kham, gam, gham, nam: ; palatale: cham, chcham, jam, jham, nam: ; retroflexe: tam, tham: . Sau kang, khang, gang, ghang, nang, chang, chchang, jang, jhang, nang, tang, thang: .

Aceste litere au diverse nuanţe de roşu.

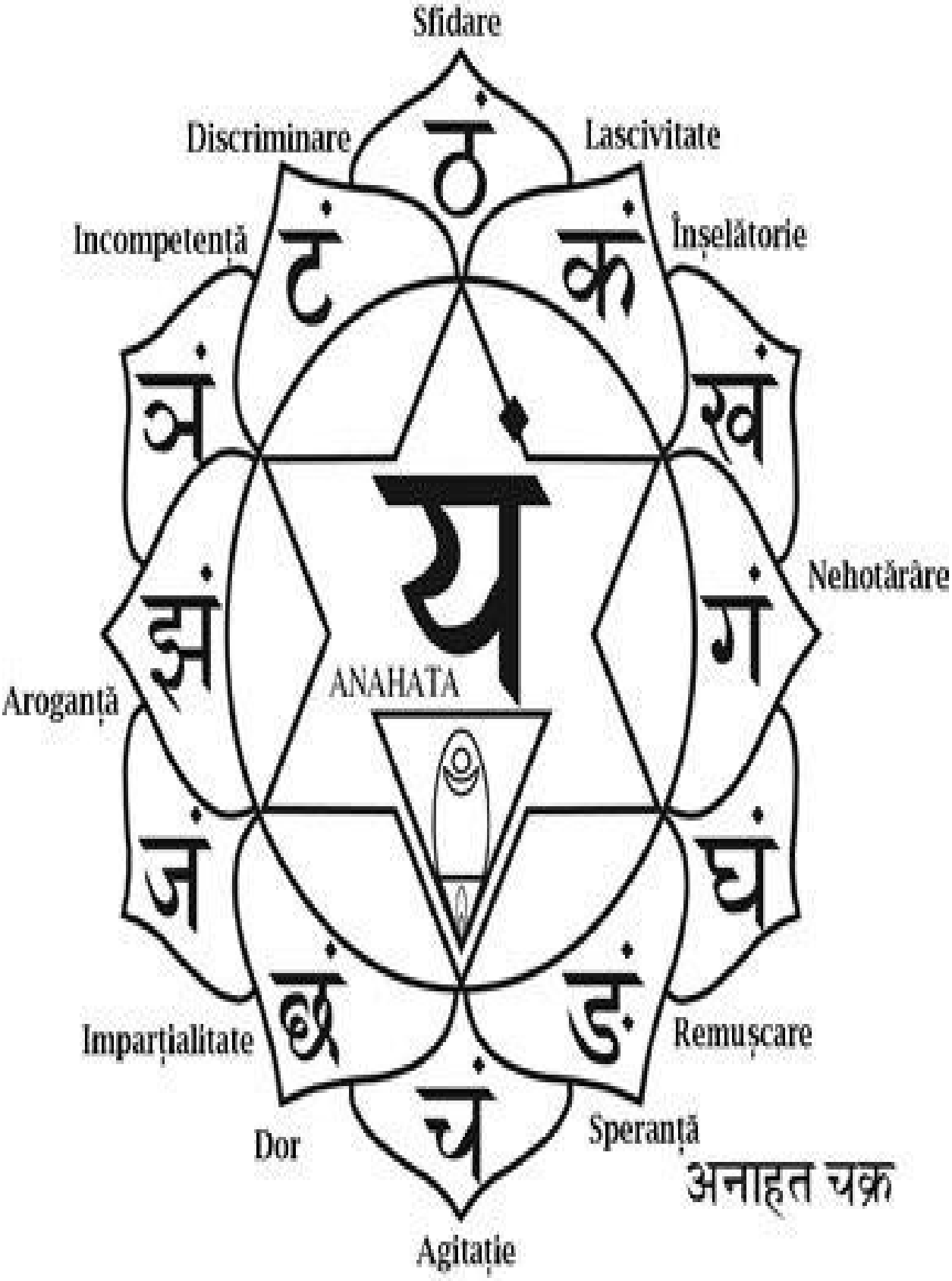

Sfidare
Discriminare
Lascivitate
Incompetență
Înșelătorie
Nehotărâre
Aroganță
ANAHATA
Imparțialitate
Remușcare
Dor
Speranță
Agitație
अनाहत चक्र

Figura 12a. Chakra anahata

Atributele speciale (vritti) de pe petalele lotusului chakrei anahata sunt lascivitatea, înşelătoria, nehotărârea, remuşcarea, speranţa, agitaţia, dorul, imparţialitatea, aroganţa, incompetenţa, discriminarea şi sfidarea.

Bija mantra yam (yang)

În zona de aer a chakrei anahata este pavana akshara (corpul luând forma elementului aer): yam: sau yang: , originea aerului (bija mantra). Această mantra este înfăţişată ca fiind de culoare fumurie, cu patru braţe, purtând pe cap coroană şi stând pe o antilopă. Vayu, Stăpânul aerului, este forma acestei bija mantra. Scrierile antice îl înfăţişează ca fiind foarte subtil, ca fiind viaţa însăşi.

Vehiculul lui Vayu, antilopa (krishnasara), o căprioară rapidă (mriga), simbolizează forţa energiei pranice ce se răspândeşte prin muşchi, fiind o expresie a vieţii din corp, cauză a tuturor mişcărilor, fizice şi mentale.

Vayu este câmpul de energie ce acţionează cu forţe pranice. Cei cinci curenţi principali de aer (vayu) sunt: prana, apana, samana, udana şi vyana. (Vezi pp. 64-69) Un alt aspect al pranei este deva prana (energie vitală ieşită din comun), cea mai eficientă şi mai rarefiată forţă pranică. Eliberată de orice fel de perturbare, ea este responsabilă pentru starea de nemişcare a corpului şi de suspendare a respiraţiei (samadhi) în timpul meditaţiei profunde, ca şi pentru mişcarea musculară fără consum de energie. Astfel, deva prana susţine nivelul cel mai înalt de conştiinţă, mentalul supranatural (deva manas), în care starea de samadhi se menţine ca stare normală de funcţionare în viaţa de zi cu zi.

Figura 12b. Vayu

Vayu este zeitatea ce domină deva prana şi respiraţia yoga (pranamaya), prin care sunt rafinate forţele pranice. Există o practică numită „procesul mriga (căprioară)“, care înviorează şi purifică sistemul cardio-pulmonar şi constă în alergare rapidă, alergare uşoară, plimbări lungi şi înot. În plus, se folosesc şi diverse metode pranayama. (Pentru a învăţa pranayama, vezi capitolul 22.)

Prin disciplină spirituală, prana obişnuită este rafinată în deva prana. Acest proces este simbolizat de ankusha (ţepuşa) ţinută în mână de zeul Vayu. Deoarece Vayu este foarte blând, cu trei dintre mâini împarte binefaceri celor trei lumi: tărâmul mundan (bhu), lumea astrală (bhuvah) şi tărâmul subtil (svah).

Marele Isha în bindu

În poziţie de lotus în mantra yam stă Marele Isha, unul dintre cei şase Shiva. El se găseşte în punctul bindu de pe yam: sau yang: . Considerat a fi ca o lebădă, el este foarte milos, inteligent, minunat, strălucind ca 10 milioane de luni, pur şi neatins, întruchipare a sattva guna.

Îşi ţine mâinile într-un gest de alungare a fricii (abhaya mudra) şi de împărtăşire a binefacerilor (vara mudra), arătând bunăvoinţă faţă de cele trei lumi. Isha nu călătoreşte pe niciun fel de vehicul. El stă în aer în poziţie de lotus, levitând pe o piele de tigru.

Figura 12c. Isha

Isha, numit şi Ishvara (Dumnezeu), este forma lui Brahman ca sursă a forţei yoga supreme. Conform vechilor Upanișade, Isha este omniscient, omniprezent, infinit, dincolo de univers, dar și în interiorul acestuia și ascuns în fiecare ființă. Forţa ce emană din Isha alungă toate fricile și întăreşte concentrarea și absorbirea în timpul meditaţiei. Al treilea ochi al său este ochiul cunoașterii stării de samadhi. Cu ceilalți doi ochi își supraveghează adepții și în timp ce meditează, și când sunt activi.

Marele Isha, cu chipul său frumos ca floarea de lotus, poartă coroană, cercei, brățări la mâini și la glezne, mărgele de rudraksha, un șirag de perle, o ghirlandă roșie și este îmbrăcat într-o piele de tigru și un veșmânt de argint. Are părul împletit și tasat.

Pitha Shakti

În lotusul chakrei anahata, sub vayu bija mantra yam, stă Shakti, forța sub formă de yoni (organe genitale feminine), un triunghi cu baza în sus și vârful în jos (vezi Figura 12a). Se spune că acest triunghi are un trup delicat, de culoare roșie, strălucind ca 10 milioane de fulgere, fiind împodobit cu diverse accesorii.

Scopul triunghiului este să țină sau să susțină zeitatea (devata) în centrul său. Prin forța sa, Shakti îl ține pe zeu (Shiva linga) la locul lui.

Asta se cheamă putere de susținere (pitha shakti) sau putere de concentrare. Astfel, acest triunghi reprezintă conștiința ce menține mai degrabă concentrarea interioară și nu pe cea oscilantă cauzată de stimuli senzoriali externi.

Bana linga

În triunghi se găseşte Shiva linga (falusul Marelui Shiva) numit bana linga, strălucitor ca o mie de sori, emanând fie o lumină aurie, fie o lumină roşie. În capătul de sus al linga este o zonă goală şi subtilă (bindu) asemenea unei nestemate. Acest gol este în punctul bindu de deasupra semilunii (ardha chandra). Astfel, Marele Shiva este înfăţişat adesea cu o semilună pe frunte. În acel gol sălăşluieşte Zeiţa Lakshmi, cea cu puteri yoghine ieşite din comun, purtând accesorii de aur. Punctul bindu reprezintă forma concentrată a Fiinţei supreme (Brahman), conştiinţa pură şi absolută — fără nume, formă sau atribute.

Jivatman

În lotusul chakrei anahata străluceşte sufletul omenesc (hangsahkala). Tot aici este şi locul soarelui de la care primesc lumină filamentele lotusului.

Sinele mai înalt (jivatman) din chakra anahata este auriu, strălucitor, luminos şi nemişcat, sub forma unei flăcări, sau a unui felinar, sau a unei lumânări aşezate într-un loc fără vânt şi ţintind în sus. Jivatman sălăşluieşte sub bana linga din triunghiul lui Shakti (vezi Figura 12a) şi este Fiinţa ta spiritual purificată, iluminată şi întrupată.

Flacăra lui Jivatman (lumina divină a umanităţii) este reprezentată de akhanda jyoti (flacăra eternă), menţinută vie zi şi noapte în multe ashram-uri, temple, dar şi în sinagogile evreieşti. Această lumină a conştiinţei se răspândeşte în toate direcţiile, prin urmare este nelimitată şi atotpătrunzătoare.

Păzitoarea porţilor Kakini

Păzitoarea porţilor chakrei anahata este cunoscută drept Kakini, numită şi Bhuvaneshvari. Ea este înfăţişată în mai multe culori. În galben, reprezintă

conştiinţa divină. În roşu aprins simbolizează forţa ce controlează prana vayu (curenţii de aer vital). În alb este conştiinţa lui Isha.

Se spune că este asemenea fulgerelor de primăvară, îmbrăcată în veşminte albe. Pură şi graţioasă, cei trei ochi ai săi sunt splendid daţi cu colir. Frumoasă la chip ca milioane de luni, ea are patru braţe şi sâni mari. La gât poartă un colier de oase ca nişte raze de soare, pe lângă celelalte accesorii de aur cu pietre nestemate.

Figura 12d. Kakini

Se spune că această zeiță este norocoasă, bucuroasă, binefăcătoare. Deplin cufundată în meditație, în beatitudine supremă și uniune dincolo de moarte cu Brahman, ea bea nectarul nemuririi. Este vajnică asemenea copacilor celești și plină de forță. Kakini stabilizează disciplina care le permite curenților pranici să fie menținuți în stare de nemișcare.

Ea ține un lasou (pasha) într-una dintre mâini. Pasha derivă din rădăcinile sanscrite pang (cunoașterea lui atman) și asha (dorință).

Într-o altă mână, are un craniu de om (kapala), în care păstrează cunoașterea excepțională (kang) și cunoașterea spirituală (sukang).

În cea de-a treia mână, Kakini ține un trident (trishula), iar în a patra, o tobă indiană (damaru).

Spiritualizarea anahata

Cel care contemplă mereu acest lotus al inimii este îndelung dorit de fecioarele celeste. Cunoașterea îi e nemăsurată — el știe trecutul, prezentul și viitorul; deține auzul subtil și clarviziunea și poate păși prin aer ori de câte ori dorește. Cel care contemplă zilnic Banalinga cea ascunsă vederii obține fără îndoială forțele psihice numite Khechari (deplasarea prin aer) și Bhuchari (deplasarea după voie oriunde în lume). (Siva Samhita[68])

---

[67] Katha Upanishad, 1:6.17.

[68] Vasu, The Siva Samhita, 5:85, 86, 88, p. 67-68.

Capitolul 13

Chakra Hrit

Lotusul inimii, centrul devoțiunii

Este giuvaerul care stă cuibărit în curbura inimii. Până nu este văzut, nu te poți gândi la El. Strălucește ca o bijuterie cu nestemate asupra celor care îl prețuiesc și cugetă la El mereu. (Tirumular[69])

Chakra hrit (inimă) sau hridaya (cel care sălășluiește în inimă) este cunoscută și ca ananda kanda (rădăcină sau bulb al beatitudinii). În această chakra, adepții vizualizează o imagine a zeității lor personale (ishta devata). Astfel, în chakra hrit, acolo unde se intensifică devoțiunea și iubirea necondiționată, se regăsesc toate zeitățile. Hrit este înfățișată ca fiind fără pată, subtilă și neatinsă de nicio impuritate fizică.

Poziționarea chakrei hrit

Chakra hrit se află pe coloana vertebrală, pe chitrini nadi în apropierea inimii și a plexului cardiac, în zona celei de-a IX-a vertebre toracice, în canalul central al coloanei vertebrale. Chakra hrit este orientată în jos și se găsește imediat dedesubtul chakrei anahata, cea cu 12 petale, despre care am vorbit în capitolul anterior. De fapt, hrit este partea inferioară a chakrei anahata (a patra chakră).

Deschiderea chakrei hrit

Închide ochii şi imaginează-ţi în cavitatea inimii tale o fiinţă albastră de dimensiunile degetului mare. Sau o zeitate pentru care simţi afecţiune. Vezi sau simte această zeitate în tine și înțelege că ești una cu această fiinţă de lumină. Apoi rostește cu voce tare:

Lumina lui Dumnezeu mă înconjoară. Iubirea lui Dumnezeu mă împresoară. Forţa lui Dumnezeu mă protejează. Prezenţa lui Dumnezeu veghează asupra mea. Acolo unde SUNT EU este și Dumnezeu și totul e bine. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Lotusul cu opt petale

Chakra hrit este descrisă ca fiind un lotus frumos şi delicat, roşu ca soarele de dimineaţă. Petalele sale sunt aurii sau albe. Aceste petale emană opt puteri deosebite menite să ţină sub control cele cinci elemente ale naturii (mahabhuta). Aceste puteri se întrupează în zeităţile numite Vasu (cei care le locuiesc, în traducere literală), însoţitori ai lui Indra (stăpânul Zeilor). Toate aceste puteri ieşite din comun se numesc siddhi (talente). Aceste opt siddhi speciale (ashta siddhi), descrise de înțeleptul Patanjali în Yoga Sutras[70], și cele opt zeităţi corespondente poartă denumirile prezentate mai jos.

1. Anima (atomizare): capacitatea de a-ţi modifica dimensiunile corporale la cele ale unui atom. Zeitate: Agni sau Anala (Zeul focului).

2. Laghima (lumină): puterea de a face să-ți scadă greutatea corporală sau de a

levita. Zeitate: Vayu sau Anila (Zeul vântului).

3. Mahima (imensitate): puterea de a face să-ți crească dimensiunile corporale sau statura ori de a deveni puternic. Zeitate: Prthivi sau Dhara (Zeul pământului).

4. Prapti (realizare): capacitatea de a îndeplini dorințe și de a merge oriunde după voie, numită de antici „a atinge luna cu buricele degetelor“. Zeitate: Nakshatrani sau Dhruva (Zeul stelelor sau al stelei polare).

5. Prakamya (voință irezistibilă): capacitatea de a trece prin pământ, prin pereți sau de a nu se scufunda în apă și de a lua orice formă dorită. Zeitate: Antariksha sau Aha (Zeu al eterului sau al spațiului).

6. Vashitva (control): cea mai mare putere sau dominație asupra celor cinci elemente (mahabhuta), pământ, apă, foc, aer și eter, și asupra simțurilor subtile (tanmatra) din care sunt alcătuite aceste elemente: miros, gust, formă, atingere și sunet. Este și puterea de a-i atrage și a-i înlănțui pe ceilalți prin farmece. Zeitate: Dyaus sau Prabhasa (Zeul cerului).

7. Isitrtva (stăpânire): puterea de a stăpâni apariția și dispariția și de a agrega cele cinci elemente și simțuri în lumea materială. Cu acest siddhi se pot transcende toate limitele omenești. Zeitate: Aditya sau Pratyusha (Zeul soarelui).

8. Yatrakamavasaitva (ale cărui dorințe nu pot fi ignorate): hotărâre — capacitatea de a determina cele cinci elemente și natura lor și de a le transforma după voie. Este și puterea de a-i cuceri și a-i subordona pe ceilalți. Zeitate: Chandrama sau Soma (Zeul lunii).

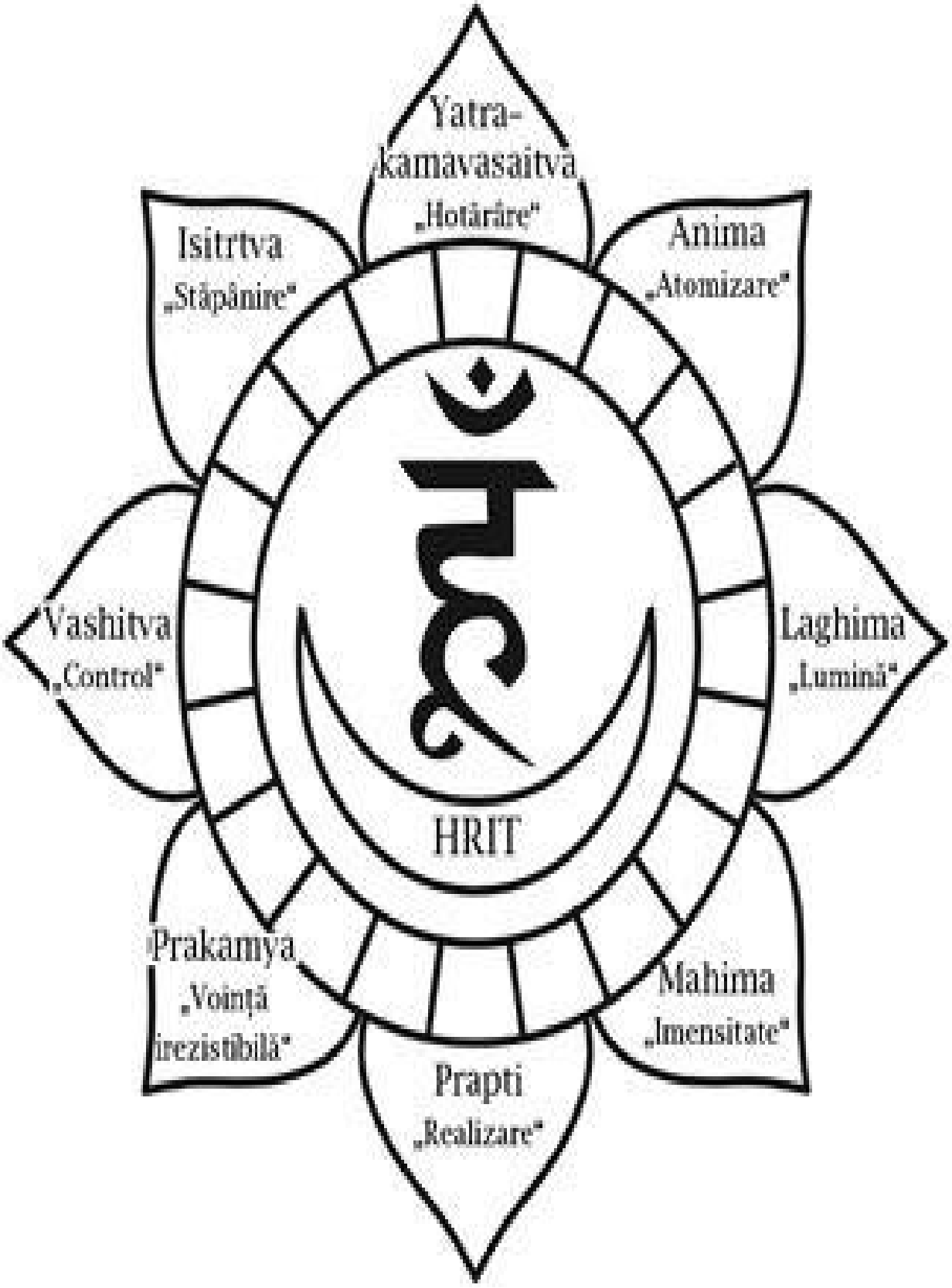

Yatra-
kamavasaitva
„Hotărâre"
Isitrtva
„Stăpânire"
Anima
„Atomizare"
Vashitva
„Control"
Laghima
„Luminã"
HRIT
Prakamya
„Voință
irezistibilă"
Mahima
„Imensitate"
Prapti
„Realizare"

Figura 13a. Chakra hrit

Regiunea lui Brahman

În chakra hrit stau Indra, regele zeilor, și însoțitorii săi, Vasu. În interiorul chakrei hrit este regiunea soarelui de culoare purpurie, ce cuprinde și regiunea lunii, de culoare albă. În regiunea lunii este o zonă cu un foc roșu și puternic. În acel foc este un tărâm plin de lumină, numit superlumina (lumina lui Brahman).

Harih, Om. Corpul este cetatea lui Brahman, iar în ea se găsește palatul, micul lotus (al inimii), iar în el acel mic eter. Și ce se găsește în acel mic eter, aceea trebuie căutat, aceea trebuie înțeles… Mare ca eterul (spațiul întreg), așa de mare este eterul din interiorul inimii. În el se găsesc și cerul și pământul, și focul și aerul, și soarele și luna, și lumina și stelele, și tot ce există din el (Sine) aici pe lume și tot ce nu există, toate acestea sunt în el.[71]

Copacul împlinirii dorințelor

În această regiune de foc crește copacul împlinirii dorințelor (kalpataru, kalpa vriksha sau kalpaka), strălucind în roșu. În textele tantrice acest copact se numește chintamani, derivând de la rădăcinile sanscrite chinta (gânduri) și mani (giuvaeruri). Chintamani este un copac crescut în mijlocul unei ape divine, ce se găsește în centrul unei frumoase grădini. Grădina este locuită de ființele divine.

Se spune că acest copac este raiul lui Indra, locul unde se îndeplinesc toate dorințele. Asta înseamnă că aceia care trăiesc la nivelul chakrei hrit poseda conștiința divină, având toate dorințele împlinite.

La baza acestui copac este un tron spectaculos împodobit cu nestemate. Pe el stă Marele Narayana, prima incarnare completă (avatar) a zeului Vishnu în formă umană. El se numește și Purusha (individ), ființa supremă ca principiu masculin, precursor și martor tăcut al întregii creații.

Figura 13b. Narayana aşezat sub copacul împlinirii dorinţelor

Scrierile spun că hridaya (chakra hrit) îndreptată în jos trebuie ridicată prin metoda de respiraţie yoghină (pranayama) numită sitkara, când vârful limbii este sprijinit de dinţii de sus, iar respiraţia se face pe gură. Când chakra hrit se ridică, se vede flacăra energiei kundalini radiind lumina lui Brahman (superlumina). În cele din urmă, Purusha se revelează prin energia kundalini. Se spune de asemenea că atman (sinele „EU SUNT“) sălăşluieşte în această chakra.

Din compasiune faţă de ei, Eu, cel care stau în inimă, distrug întunericul născut din ignoranţă, aducând lumina cunoaşterii. O, Arjuna, eu sunt Atma din inima tuturor fiinţelor. Eu sunt începutul, mijlocul şi sfârşitul tuturor fiinţelor. (Marele Krishna[72])

La marginea chakrei hrit este un orificiu sau o deschizătură subtilă (canalul energetic sushumna) în care se găseşte întregul sistem de chakre. Vechii yoghini spun că aceasta este „intrarea solară“ a corpului. Din nenumăratele raze de lumină ale inimii, una de lumină strălucitoare (raza sushumna) trece drept prin regiunea solară. După ce părăseşte Brahma loka (tărâmul divin), sufletul înălţat ajunge în punctul cel mai înalt cu ajutorul acestei raze.

Cele trei nadi ida, pingala şi sushumna se intersectează în chakra hrit. Se spune şi că diversele prana vayu se găsesc acolo. Mantra astra bija (armă originară) a acestei chakre este hung: .

Chakra hrit este locul de origine a Spiritului care ne locuieşte, atman („EU SUNT“) Brahman (absolut), şi a zeităţilor din toate regiunile. Astfel, este locul ideal unde să intri în contact cu zeitatea ta personală (ishta devata), Zeul pe care îl ştii, fie el Isus, Buddha, Allah, Vishnu, Ganesh, Krishna, Kali, Durga, Saraswato, Lakshmi, Fecioara Maria sau orice altă formă de zeu sau de zeiţă.

Sinele strălucitor stă ascuns în inimă. Totul în cosmos, cu mic cu mare, trăieşte în sine. El este sursa vieţii, adevărul dincolo de lumea aceasta trecătoare. El este scopul vieţii. Trebuie să atingi acest scop![73]

Spiritualizarea hrit

Altarul de eter din inimă, zona cea mai binecuvântată şi mai înaltă, acesta îţi aparţine doar ţie, este scopul tău şi căldura şi strălucirea focului şi a soarelui[74]. Acela care l-a cunoscut pe Brahman, care este cauză (nu efect), care este conştiinţă, care este fără de sfârşit, ascuns în profunzimile (inimii), în eterul cel mai înalt, acela se bucură de toate binecuvântările, fiind una cu Brahman cel omniscient. (Upanişade[75])

---

[69] Thirumoolar, Tirumantiram, 1843.

[70] Aranya, Yoga Philosophy, Yoga Sutras, 44-45.

[71] Khandogya Upanishad, 4:8.1.1, 3.

[72] Bhagavad Gita, 10:11, 20.

[73] Mundaka Upanishad 2:2.2. World Scripture, p. 142.

[74] Maitrayana Brahmaya Upanishad, 6:27, Yoga Philosophy, p. 348.

[75] Taittiriya Upanishad, 1:2.1.

Capitolul 14

Chakra 5: Vishuddha

Lotusul gâtului, centrul purificării

Venerez pe cel Norocos ce se găsește în Visuddhi-Chakra, strălucind ca un cristal pur, creatorul eterului, și pe tine, Zeiță a rânduielii identice; de la lumina — ca lumina lunii — ce emană de la ei, lumea învăluită în ignoranță primește bucuria, asemenea păsării Cakori ce se scaldă în razele lunii. (Adi Shankaracharya[76])

Chakra Vishuddha (puritate), numită și chakra gâtului, este locul purificării, unde se armonizează toate adversitățile. Numită și bharati sthana (locul lui Bharati, zeița vorbirii), este responsabilă cu exprimarea creativă și comunicarea.

Această chakră este dominată de planeta Venus, planeta creativității, a bogăției și a exprimării artistice, având ca semn Taurul și a doua casă astrologică, influențele fiind asupra discursului, artei și proprietății. Ziua din săptămână este vineri, iar culoarea ezoterică este indigo.

Poziționarea chakrei Vishuddha

Chakra Vishuddha, din punctul cervical, este situată în zona celei de-a IV-a

vertebre cervicale, în chitrini nadi, pe canalul central al coloanei vertebrale, în zona gâtului. Ea se asociază cu plexul cervical şi cu glanda tiroidă. Kshetram-ul său se găseşte pe partea din faţă a gâtului, în zona mărului lui Adam.

Pentru a localiza punctele declanşatoare ale chakrei Vishuddha, apasă pe protuberanţa gâtului tău cu un deget de la mâna stângă şi cu unul de la mâna dreaptă simte corespondentul în plan orizontal la nivelul cefei.

Deschiderea chakrei vishuddha

Pentru a deschide chakra vishuddha, efectuează exerciţiul ujjayi pranayama (p. 279), fiind atent la punctele declanşatoare. De asemenea, efectuează următoarele exerciţii din Exploring Meditation: „Curăţarea faringelui“, p. 103; „Întărirea gâtului“, p. 104; Întărirea oaselor şi articulaţiilor umărului“, p. 105; Urdhvasarvangasana, p. 112; Halasana, p. 113; Matsyasana, p. 116.

Închide ochii şi imaginează-ţi că gâtul tău este un loc vid. Simte cum creşte acest vid, având dimensiunea unei portocale, apoi a unui grapefrut. Apoi vezi cum acest vid îţi cuprinde întregul corp. Întreaga ta fiinţă este un vacuum în interior, germenele de aur al creaţiei (hiranyagarbha). Bucură-te de senzaţia de a fi suspendat în gol. După aceea, rosteşte cu voce tare următoare afirmaţie:

SUNT tot una cu unitatea. SUNT tot una cu pacea. SUNT eliberat de toate legăturile care mă ţineau prins de existenţa pământească. SUNT liber să fiu întreg, complet, autosuficient şi mulţumit în mine însumi. SUNT acum şi pentru todeauna cel care-şi controlează propria viaţă. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE.

Elementul eter

În centrul chakrei Vishuddha este o zonă circulară (nabhomandala), un vid alb şi pur ce străluceşte asemenea unei luni pline. Acest principiu al vidului (shunyatattva) îl întruchipează pe zeul Sadashiva (cel mereu binefăcător), unul dintre cei şase Shiva.

Acest vid se numeşte şi eter (akasha mahabhuta), fiind asociat cu simţul sunetului (shabda tanmatra), de culoare albă.

Cele cinci aspecte ale akasha sunt următoarele: eterul lipsit de atribute (gunarahita akasha), eterul superior (parakasha), eterul strălucitor (tattvakasha) eterul solar (suryakasha) şi marele eter (mahakasha). Toate acestea sunt aspecte ale vidului suprem, realitatea ultimă, cel fără de nume, absolutul fără formă, golul plenitudinii şi plinătatea golului.

Se spune că filamentele lotusului chakrei vishuddha sunt roşii. În vidul circular al chakrei vishuddha se găseşte un triunghi fumuriu unde stă Sadashiva.

Lotusul cu 16 petale

Petalele chakrei vishuddha sunt înfăţişate ca fiind de culoare fumuriu-deschis. Literele de pe acestea, ce bat în roşu-închis, sunt toate 16 vocale ale alfabetului sanscrit: a, aa, i, ii, u, uu, kr, kree, lre, lree, ye, yai, o, ow, am, ah: . Sau formele mantrelor: ang, aang, ing, iing, ung, uung, ring, rring, lring, lrring, eng, aing, ong şi oung: .

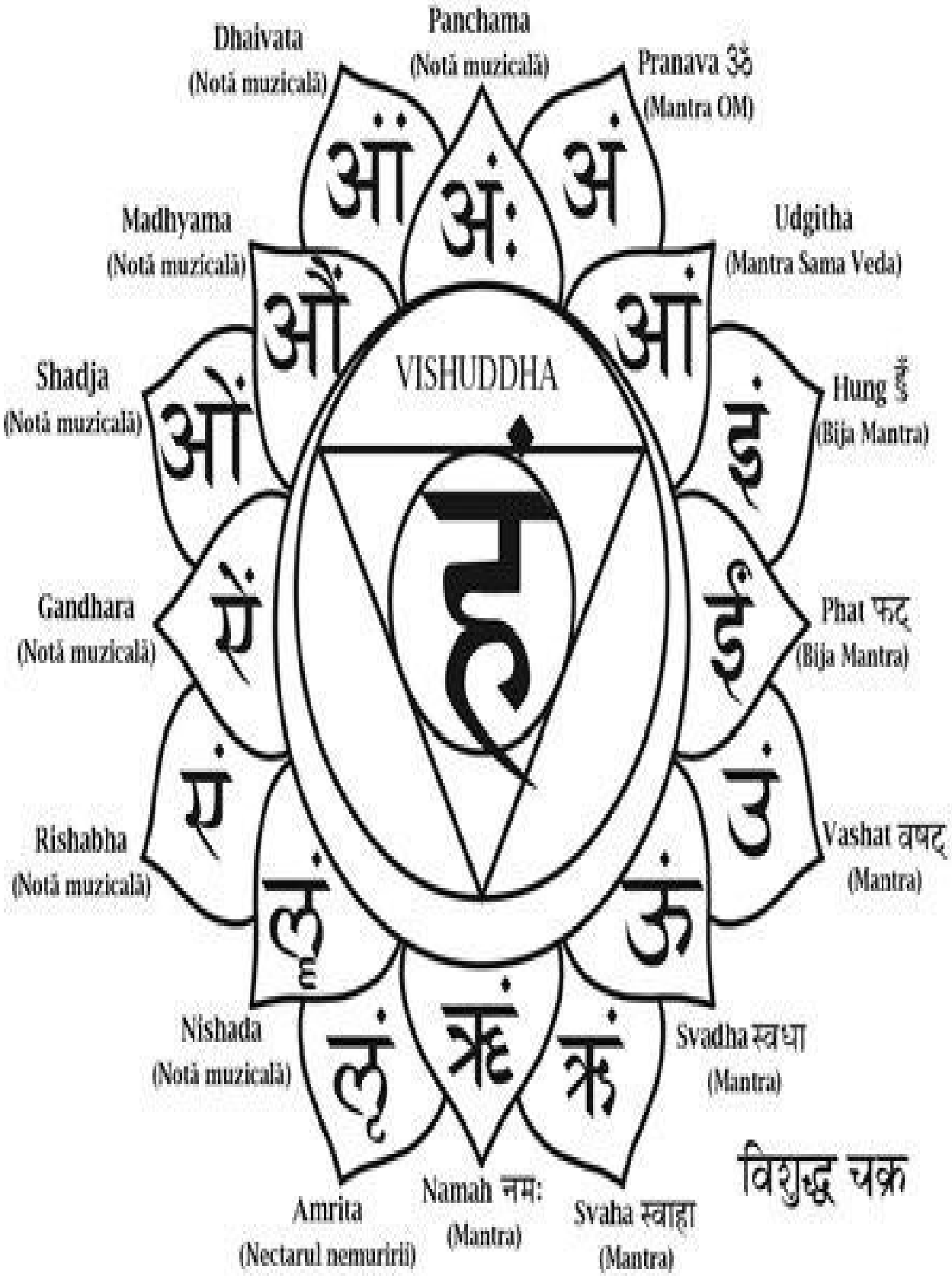

Dhaivata
(Notă muzicală)
Panchama
(Notă muzicală)
Pranava ॐ
(Mantra OM)
Madhyama
(Notă muzicală)
Udgitha
(Mantra Sama Veda)
VISHUDDHA
Shadja
(Notă muzicală)
Hung हुँ
(Bija Mantra)
Gandhara
(Notă muzicală)
Phat फट्
(Bija Mantra)
Rishabha
(Notă muzicală)
Vashat वषट्
(Mantra)
Nishada
(Notă muzicală)
Svadha स्वधा
(Mantra)
Amrita
(Nectarul nemuririi)
Namah नमः
(Mantra)
Svaha स्वाहा
(Mantra)
विशुद्ध चक्र

Figura 14a. Chakra vishuddha

Pe petalele chakrei vishuddha se găsesc 16 atribute (vritti). Întrucât această chakra guvernează vorbirea şi exprimarea, pe petale se găsesc diverse mantre şi note muzicale. Primele nouă vritti sunt mantrele: Pranava (mantra om:), udgitha (imnuri din Sama Veda), mantrele hung, phat, vashat, svadha, svaha, namah şi nectarul nemuririi, amrita. Restul de vritti sunt şapte note muzicale: nishada, rishabha, gandhara, shadja, madhyama, dhaivata şi panchama.

Această chakra este considerată centrul curentului de aer vital udana (udana vayu). De la petalele sale vibrează 16 radiaţii de energie akasha (eter) şi de udana vayu în canalele ida şi pingala.

Bija mantra ham (hang)

În zona circulară din centrul chakrei vishuddha se află ham: sau hang: , kha bija sau akasha bija (eter originar). Mantra ham este albă şi stă pe vehiculul său, un elefant alb ca neaua (hasti). Elefantul reprezintă abilităţile fizice ce iau naştere din puritatea corporală. Această mantra şi elementul eter, vidul, sunt întruchipate de zeitatea Ambara.

Figura 14b. Ambara

În prima mână, Ambara cel cu patru braţe ţine o ţepuşă (ankusha), reprezentând forţa fizică provenită ca urmare a disciplinei fizice şi mentale. În cealaltă mână ţine un lasou (pasha), indicând eliberarea de lanţuri, şi aceasta provenind tot ca urmare a disciplinei fizice şi mentale.

Cu celelalte două mâni el face gesturi de acordare de binefaceri (vara mudra), de împărtăşire a cunoaşterii spirituale şi de alungare a fricii (abhaya mudra), îndepărtând toate obstacolele de pe calea spirituală.

Sadashiva ca Ardhanarishvara în bindu

Sadashiva (cel etern norocos) stă în poziţie de lotus în bija mantra ham: , în punctul bindu de deasupra mantrei: . Este de culoare albă şi are cinci chipuri, câte trei ochi pe fiecare dintre ele, zece braţe şi o lună în creştere pe frunte. Chipurile sale au culori diferite: fumuriu, galben, purpuriu, alb şi roşu închis. Poartă pe el o piele de tigru, are corpul dat cu cenuşă şi împodobit cu şerpi. Din pletele sale împletite şi tasate curge râul Gange.

Cele cinci chipuri ale lui Shiva sunt expresii ale activităţii divine din cosmos.

1. Ishana (stăpânul) este cel care priveşte înainte, revelatorul, numit şi Sadashiva. El este prezent în temple sub formă de shiva linga (falusul lui Shiva). El stă în creştetul capului lui Shiva şi este întruchiparea tuturor formelor de învăţare.

2. Tatpurusha (sufletul suprem), cu faţa spre est, este cel care tăinuieşte, având puterea de a ascunde vederii. Este numit şi Maheshvara.

3. Sadyojata (născut instantaneu), cu fața spre vest, este creatorul, numit și Brahma.

4. Vamadeva (plăcut, amabil), cu fața spre nord, este cel care sprijină, numit și Vishnu.

5. Aghora (neînfiorătorul), sau Bhairava, cu fața spre sud, are putere de absorbție și distrugere. Se mai numește și Rudra.

Culoarea albă a corpului lui Sadashiva reprezintă puritatea sattva guna, expresie a cunoașterii divine. Cele cinci chipuri ale sale simbolizează cunoașterea celor cinci elemente (bhuta) și a celor cinci simțuri subtile (tanmatra) provenind de la mantrele lang, vang, rang, yang și hang.

Deși are câte trei ochi pe fiecare chip, Sadashiva vede doar cu cel de-al treilea ochi al său, căci ceilalți doi sunt închiși, în stare de meditație profundă. Al treilea ochi vede doar adevărata cunoaștere (samadhi prajna) a conștiinței beatitudinii absolute (satchitananda). Pielea de tigru simbolizează disciplina și spiritualitatea în scopul obținerii eliberării.

Figura 14c. Sadashiva

În chakra vishuddha, trupul lui Sadashiva este unit cu forţa sau consoarta sa (shakti), numită Girija, Gauri sau Uma. Această formă se numeşte Ardhanarishvara sau Hara-Gauri: jumătatea dreaptă a corpului său este Sadashiva, zeul cel alb, iar jumătatea stângă este zeiţa Shakti. Culoarea ei aurie arată curenţii de aer vital multidirecţionali, vyana, efectul fiind acela de nemişcare a curenţilor prana vayu.

Vehiculul lui Shiva este taurul (vrisha), iar vehiculul lui Shakti este marele leu (mahasingha). Astfel, vehiculul lui Ardhanarishvara este jumătate taur, jumătate leu. Leul reprezintă controlul total al lui Shakti asupra puterii ei.

Ardhanarishvara reprezintă uniunea deplină a celor două aspecte ale divinităţii: conştiinţa supremă (Shiva) şi forţa (Shakti). Când unitatea devine dualitate, forţele pranice care creează viaţa se separă în două energii: bindu roşu (rajas), lichidele genitale feminine ce se unesc cu bindu alb (shukra), lichidele genitale masculine. Energia roşie dă naştere feminităţii în femeie, iar energia albă dă naştere masculinităţii în bărbat. Datorită afinităţii naturale dintre cele două energii, roşie şi albă, femeia şi bărbatul tânjesc să se unească. Dar capacitatea lor de a se uni are o limită fizică. De aceea, practicile sexuale secrete numite maithuna îi ajută pe femeie şi pe bărbat să absoarbă esenţa fluidelor partenerului. Aceste practici includ contacte la mai multe niveluri, cu reţinerea spermei şi mişcări rafinate în timpul actului sexual. Ardhanarishvara este forma în care energiile masculine şi feminine sunt atât de unificate, încât îşi manifestă întreaga forţă în uniunea totală dintre Shiva şi Shakti.

Sadashiva ţine în mâinile sale nouă accesorii, prezentate în continuare.

1. Tridentul (shula) reprezintă puterea de absorbţie a Prakriti, având trei atribute de bază: gunele sattva, rajas şi tamas.

2. Toporişca (tanka) este forţa spirituală care îndepărtează tot ce nu este spiritual.

3. Sabia (kripana) distruge toate formele care par să limiteze Fiinţa infinită şi fără formă (Brahman).

4. Trăsnetul (vajra) reprezintă controlul adamantin al funcţionării apana (energie sexuală).

5. Focul (dahana) simbolizează focul energiei kundalini din toate principiile cosmice.

6. Marele şarpe (nagendra) este energia kundalini în forma sa activată.

7. Clopotul (ghanta) reprezintă sunetul silenţios al mantrelor.

8. Ţepuşa (ankusha) stimulează vidul tăcut să dea naştere sunetului.

9. Lasoul (pasha) ţine sub control mândria spirituală.

10. A zecea mână face gestul de alungare a fricii (abhaya mudra).

Păzitoarea porţilor Shakini

Puterea (shakti) în toată splendoarea sa, numită Shakini, păzitoarea porţilor chakrei vishuddha, sălăşluieşte în strălucitoarea zonă lunară a chakrei. Forma sa luminoasă are cinci chipuri desăvârşite, cu câte trei ochi fiecare, daţi cu colir, şi patru braţe frumoase. Albă ca un ocean de nectar, e îmbrăcată în veşminte galbene şi are podoabe minunate. Amabilă, încântătoare şi plăcută, zâmbetul ei blând lasă să se vadă un foarte frumos şir de dinţi. Are sâni mari, părul împletit şi tasat şi poartă diverse podoabe.

Shakini este dincolo de Veda, dar şi sursă a Veda. Ea întruchipează cunoaşterea mantrei. Trupul ei e umed datorită valurilor de nectar (amrita) pur ce izvorăsc din ea. Veşmintele sale galbene indică un control deplin al vyana vayu.

Într-un din mâinile sale, Shakini ţine o ţepuşă (srini). Într-alta ţine un lasou (pasha). În cea de-a treia ţine cartea Vedelor, a cărei sursă este. Cu a patra mâna face gestul înţelepciunii (jnana mudra) — vârful degetului arătător atinge vârful

degetului mare.

Spiritualizarea vishuddha

Aceasta (regiune) este poarta către marea Eliberare pentru cel care dorește bogăția Yoga și ale cărui simțuri sunt pure și controlate. Cel care a atins cunoașterea deplină a lui Atma (Brahman) ajunge, prin concentrarea constantă a minții (Citta) asupra acestui Lotus, un mare Înțelept, elocvent și inteligent, bucurându-se de o liniște neîntreruptă. El vede cele trei perioade [trecut, prezent și viitor] și devine binefăcătorul tuturor. Eliberat de boală și mâhnire, trăiește mult și, asemenea lui Hamsa, este cel care distruge nesfârșitele pericole. (Purananda[77])

---

[76] Subramanian, Saundaryalahari of Sankaracarya, 37, p. 20-21.

[77] Sat Cakra Narupana, 30, 31.

Capitolul 15

Chakra Talu

Lotusul palatin, centrul nectarului

După ce și-a reglat respirația de mai multe ori, după ce și-a reținut-o, în cerul gurii, și a întrecut limita (vieții), lasă-l să se întâlnească pe sine întru cel fără de limite (Brahman) sus în creștetul capului, pe coroană. (Upanișade[78])

Chakra talu (omușor), care nu face parte din sistemul celor șapte chakre, se numește și chakra lalana sau taluka. În scrierile antice este prezentată drept o chakră secretă despre care guru își învață discipolii. Se crede că, prin folosirea mantrei hangsah, discipolul yoga face ca să treacă prin această chakra kundalini atunci când străbate nadi sushumna.

Poziționarea chakrei talu

Chakra talu se găsește în apropiere de joncțiunea dintre capătul de sus al canalului spinal central în medulla oblongata și partea inferioară a celui de-al patrulea ventricul al creierului, în nadi chitrini, în spatele omușorului. Punctul său declanșator kshetram este la marginea boltei palatine, în spatele cerului gurii.

Deschiderea chakrei talu

Pentru a localiza și a deschide această chakra, stimulează punctul declanșator în timp ce practici khecheri mudra (p. 279). După aceea, spune următoarea afirmație:

Curgi, soma, ca o apă dulce și repede. Curgi, amrita, din abundență. Curgi în ființa mea, umplând-o de vitalitate și energie. Curgi, dulce nectar, și umple-mi ființa cu fluiditate, pace și seninătate. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Următoarele posturi yoga din Exploring Meditation te vor ajuta să deschizi această chakra: Matsyasana, p. 116; Bhujangasana, p. 117; Chakrasanas, pp. 118-119.

Lotusul cu 12 petale

Conform vechilor scrieri indiene, culoarea petalelor chakrei talu este fie albul strălucitor, fie roșul deschis. Acestea sunt: respectul, satisfacția, ofensa, autocontrolul, mândria, afecțiunea, tristețea, depresia, puritatea, nemulțumirea, onoarea și neliniștea.

Regiunea lunii

În centrul lotusului talu este o regiune circulară roșie asociată cu omușorul. În

interiorul acestei regiuni circulare se află o zonă unde se găseşte puterea lunii în nectarul care picură (chandra kala). Această zonă lunară ce străluceşte ca un milion de luni este rezervorul de nectar (amrita sau soma). Când este stimulată, ambrozia nemuririi curge din ea din abundenţă.

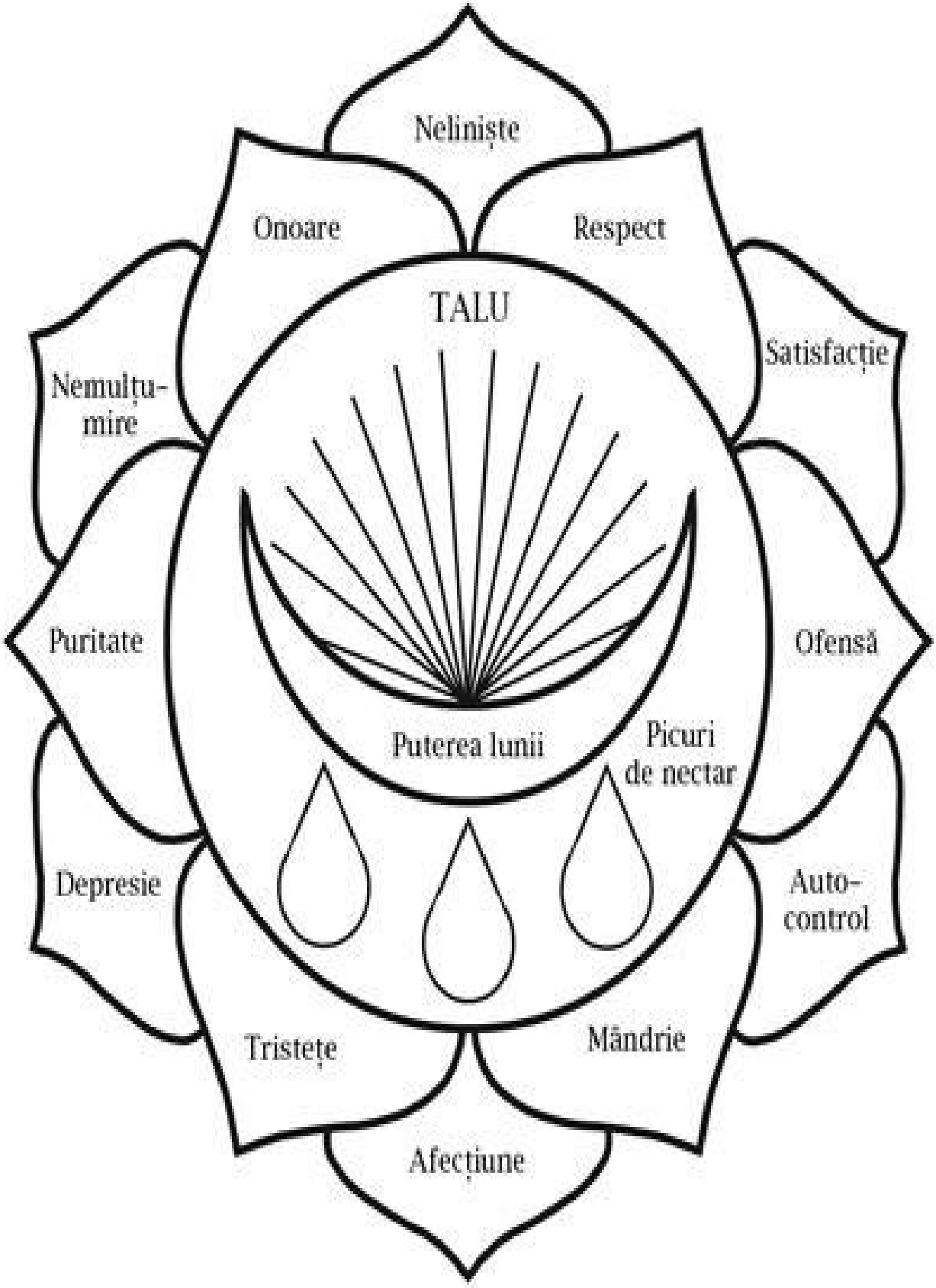

Neliniște
Onoare
Respect
TALU
Satisfacție
Nemulțu-
mire
Puritate
Ofensă
Puterea lunii
Picuri
de nectar
Depresie
Auto-
control
Tristețe
Mândrie
Afecțiune

Figura 15a. Chakra talu

Pentru a atinge nemurirea corporală, chakra talu este vasul cu nectar (amrita kalash), iar soma ce curge din el are putere de întinerire. Acest lichid amrita este numit ambrozie, hrana zeilor, elixir al vieţii, nectar al nemuririi. Tantricii îl numesc madya (vin), poeţii sufiţi îl numesc „vin dulce“, iar creştinii îl numesc „sângele lui Hristos“.

Dar cel ce va bea din apa pe care i-o voi da Eu nu va mai înseta în veac, căci apa pe care i-o voi da eu se face în el izvor de apă curgătoare spre viaţă veşnică. (Isus din Nazaret[79])

Sursa acestui nectar este un fluid divin ce curge în cascade din chakra cea mai înaltă, sahasrara. Acest fluid este satchitananda (conştiinţa beatitudinii absolute), care îşi are originea în bindu din partea superioară a chakrei sahasrara, unde este poarta dintre finit şi infinit.

Punctul numit „al zecelea“, numit şi punctul din omuşor (ghantika lingamula randhra sau ghantika linga vivara), este calea către rezervorul de nectar din chakra talu. Nectarul este obţinut printr-un „proces în 10 puncte“ (dashama dwara marga), care constă în practica yoga de blocare a limbii (khecheri mudra).

Acest lucru se realizează prin alungirea limbii în urma unul proces complicat, desfăşurat sub supravegherea unui maestru deplin iluminat. Când limba a devenit suficient de lungă, este înfăşurată înspre înapoi şi se apasă cu ea pe „cel de-al zecelea punct“ din omuşor. Această practică face meditaţia să fie şi mai profundă, întăreşte puterea de concentrare şi generează foarte multă energie şi stare de bine. (Pentru o variantă modificată a acestei practici vezi p. 279).

Atunci a deschis Domnul o crăpătură într-o stâncă şi a curs din ea apă. Şi a băut

el și și-a astâmpărat setea și duhul lui s-a înviorat.[80] (Biblia iudeo-creștină)

Chakra talu sau lalana se mai numește uneori chakra kala (centrul separării), căci este locul în care nadi sushumna se bifurcă într-o ramură anterioară, ce trece prin ajna în drumul lui către brahmarandhra, și o ramură posterioară, ce urcă prin spatele craniului înainte de a ajunge la brahmarandhra.

Artera, numită Sushumna, ce urcă (de la inimă la Brahmarandhra), servind drept canal pentru Prana, se separă în două la nivelul cerului gurii. Prin această arteră, atunci când i se alătură respirația (reținută), silaba sacră Om și mintea (cufundată în contemplarea lui Brahman), se urcă și, cu vârful limbii în cerul gurii, fără uzul vreunui organ de simț, măreția percepe măreția. De acolo se ajunge la ieșirea din sine și prin această ieșire din sine încetează să se mai resimtă plăcere și durere, atingându-se solitudinea (kevalatva, eliberarea finală). (Upanișade[81])

Talu se găsește în centrul a patru căi ale respirației. Două sunt cele ale respirației obișnuite: prima către plămâni și a doua către trahee. Celelalte două sunt forme de pranakundalini: adhahkundalini și urdhvakundalini.

Când respirația este reținută și adunată în chakra talu, energia adhahkundalini (energia orientată în jos) coborară în spirală prin nadi sushumna, făcând să vibreze toate chakrele.

Când aerul inspirat și expirat devine tot mai rarefiat, acestea se reunesc ca samana prana (respirație egală), trezind energia adormită în chakra muladhara (chakra rădăcinii). Apoi, transformat în udana prana (respirație verticală) sau urdhvakundalini (energie kundalini ce urcă sau ascendentă), această energie străbate și dilată nadi sushumna (canalul median). Urcând spre chakra coroanei, urdhvakundalini se purifică și se transformă în vyana prana (energie atotpătrunzătoare).

Spiritualizarea talu

Între cele două bolți palatine este omușorul, asemenea unui sfârc — punctul de origine al lui Indra (stăpânul)… Aici el ia în stăpânire, ajunge să fie stăpânul minții. Devine stăpânul vorbirii, stăpânul vederii, stăpânul auzului, stăpânul cunoașterii. Nu, mai mult decât atât. Este Brahman, cel cu trup de eter, cel a cărui natură este adevărul, bucurând simțurile (prana), încântând mintea, aducând pacea și nemurirea. Venerează-l, o, Prakinayogya! (Upanișade[82])

---

[78] Maitrayana Brahmaya Upanishad 6:21.

[79] Ioan 4:14.

[80] Cartea Judecătorilor 15:19.

[81] Maitrayana Brahmaya Upanishad 6:21.

[82] Taittiriyaka Upanishad 1:6.1, 2.

Capitolul 16

Chakra 6: Ajna

Lotusul celui de-a treilea ochi, centrul înțelepciunii

Luminătorul trupului este ochiul; de va fi ochiul tău curat, tot trupul tău va fi luminat. (Isus din Nazaret[83])

Chakra ajna (comandă, ordin) se numește astfel din mai multe motive: în calitate de centru de distribuţie ce trimite prana în diversele zone ale corpului, ea comandă prana. Este cheia tehnicii yoga care este numită prana vidya (control psihic și vindecare). Când această chakră este energizată, sankalpa shakti (voința) se intensifică, iar dorințele sunt împlinite aproape imediat. Transferul ordinelor (ajna) unui guru se face prin această chakră.

Ea este al treilea ochi (tisra til) al mentalului superior, ochiul care privește mai degrabă spre interior decât spre exterior, ochiul lui Shiva (conștiința mai înaltă), centru al viziunii divine, al clarviziunii, înțelepciunii, experiențelor divine, al intuiției, judecății spirituale, al revelației și sunetului înalt. Ajna este locul de origine al sukshma prakriti (puterea primordială) și atman (sinele superior).

Pe când cele cinci chakre inferioare sunt asociate cu cele cinci elemente, chakra ajna este locul minții. Planeta dominantă a acestei chakre este Jupiter. Denumirea sanscrită a acestei planete este Guru (lumina care alungă întunericul). În Vedele străvechi, ajna este simbolizată de Brihaspati, guru (îndrumător) al deva (zeilor). Ziua din săptămână este joi, iar culoarea ezoterică, albastru. Casa

astrologică guvernată de ajna este a noua, casa înțelepciunii, a învățământului superior, a învățăturilor spirituale și învățăturii în general, dominată de Săgetător.

Poziționarea chakrei ajna

Chakra ajna se găsește în centrul craniului, în chitrini nadi, în zona epifizei, respectiv în partea anterioară a ventriculului al III-lea al creierului. Chiar în fața chakrei ajna în plan orizontal este punctul declanșator kshetram — pe frunte, între sprâncene, centru numit bhru madhya (centrul frunții). Chakra ajna este conectată direct la bhrumadhya printr-un nadi numit mahanadi (marele nadi). Punând un strop de alifie Tiger Balm sau de camfor între sprâncene, poți face să sporească senzitivitatea și percepția centrului bhrumadhya.

Trezirea chakrei ajna

Ajna poate fi trezită prin practicarea exercițiului shambhavi mudra (vezi la p. 280), precum și a următoarelor asane yoga din cartea mea Exploring Meditation: Urdvasarvangasana, p. 112; Halasana, p. 113; Siddhasana, p. 114; Padmasana, p. 115.

De asemenea, efectuează pranayama (exerciții de respirație, vezi capitolul 22) după cum urmează: în timpul fazei de inspirare și reținere, deplasează-ți atenția către chakra muladhara de la baza coloanei vertebrale. În timpul fazei de expirare, deplasează-ți atenția la bhrumadhya din frunte.

După efectuarea acestor tehnici, rostește următoarea afirmație:

SUNT plin de pacea și de grația lui Dumnezeu. SUNT o ființă ce radiază frumusețe, putere și glorie. SUNT filantropul lui Dumnezeu, mesagerul lui

Dumnezeu, ambasadorul lui Dumnezeu pe pământ. Îmi folosesc puterile în slujba lui Dumnezeu. Să se facă voia Lui, nu a mea. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Epifiza

Chakra ajna corespunde plexului cavernos, fiind asociată cu epifiza, o glandă endocrină din creier responsabilă de percepția luminii, un ceas biologic ce reglează activitatea.

Lumina ce pătrunde prin ochi este trimisă direct la hipotalamus şi epifiză, reglând întregul sistem nervos simpatic. Epifiza secretă melatonină şi alţi hormoni ca răspuns la ritmurile şi ciclurile cosmice. Acestea controlează comportamentul sexual, ciclul menstrual, energia nervoasă şi alte ritmuri biologice.

De exemplu, în climatele nordice, precum Norvegia şi Finlanda, lumina solară redusă duce la o incidenţă mai mare a stărilor de iritabilitate, oboseală, boală, a insomniei, depresiei, alcoolismului şi chiar a sinuciderii.

Epifiza este poarta dintre tărâmul fizic şi cel subtil, un portal care deschide sau restricționează conştientizarea. Astfel, stimularea directă a epifizei prin intermediul practicilor yoga poate trezi chakra ajna.

Zona hexagonală

Se spune că în deschizătura kshetram-ului chakrei ajna se găsește un lichid „excelent“, şi anume nectarul soma (amrita). Acolo, la intersecția a trei canale energetice (tripatha sthana sau trikuti) ce formează o zonă hexagonală roșie, se întâlnesc nadi ida, pingala şi sushumna. De fapt, nadi ida şi pingala se termină în chakra ajna în punctul unde se intersectează cu sushumna.

De aceea, bhrumadhya se numește mukta triveni (trei tronsoane unde are loc eliberarea). I se spune și Prayag, numele vechi al orașului Allahabad din India, unde se întâlnesc trei râuri, Gangele, Yamuna și râul subteran mitic Saraswati. Gangele reprezintă ida, Yamuna simbolizează pingala, iar Saraswati, sushumna. În Allahabad există un festival special numit Kumbh Mela (festivalul vasului cu nectarul nemuririi) care celebrează scăldarea în nectarul acestei chakre la confluența celor trei râuri. În 2001, 2007 și 2013 am dus trei grupuri de turiști la acest eveniment, la care participă 100 de milioane de persoane (cea mai mare adunare spirituală din istorie).

Un alt simbol pentru întâlnirea acestor trei nadi este crucea creștină, unde ida este echilibrat cu pingala. Partea stângă a crucii este ida, partea dreaptă este pingala, iar linia verticală este sushumna, care duce până sus la sahasrara. Cele trei se întâlnesc în chakra ajna, starea în afara egoului, unde vechiul tău sine moare (răstignit).

Zona triunghiulară

În hexagon se află un triunghi numit trirasra. Acesta este un yoni (organe genitale feminine) — locul (pada) formei linga (falusul) a Marelui Shiva, numită itara linga (o altă formă, diferită), zisă astfel pentru că are o altă formă, dar care duce direct la para linga din sahasrara.

Itara Shiva este puterea lui Shiva, reprezentând controlul său total în stare de meditație asupra dorințelor. Această linga, prezentată ca fiind de culoare roșie, aurie sau albă strălucitoare este indicată mai exact ca punct bindu din centrul triunghiului și mai puțin ca linga.

Acest yoni triunghiular, locul Marelui Shiva, este suprema shakti kundalini (paramakula). Această energie, asemenea unor sclipiri de fulger, radiază de la chakra guru către ajna prin rostirea mantrei aing, care face să fie stimulat brahma nadi, dând naștere primului bija (sunet originar), sursa primară a Vedelor, pranava din triunghiul chakrei ajna, unde energia kundalini este în forma sa pashyanti (sunet radiant), om.

Lotusul cu două petale

Cele două petale ale chakrei ajna sunt descrise de antici ca radiind raze de nectar de culoare albă (sushubhra) sau de culoarea fulgerului. Cele două petale ale chakrei ajna reprezintă canalul soarelui (pingala) și canalul lunii (ida), care se reunesc în ajna.

Literele sanscrite de pe aceste petale sunt ham: și ksham: , de culoare alb strălucitor. Sau mantrele hang: (a lui Shiva) și kshang: (a lui Shakti).

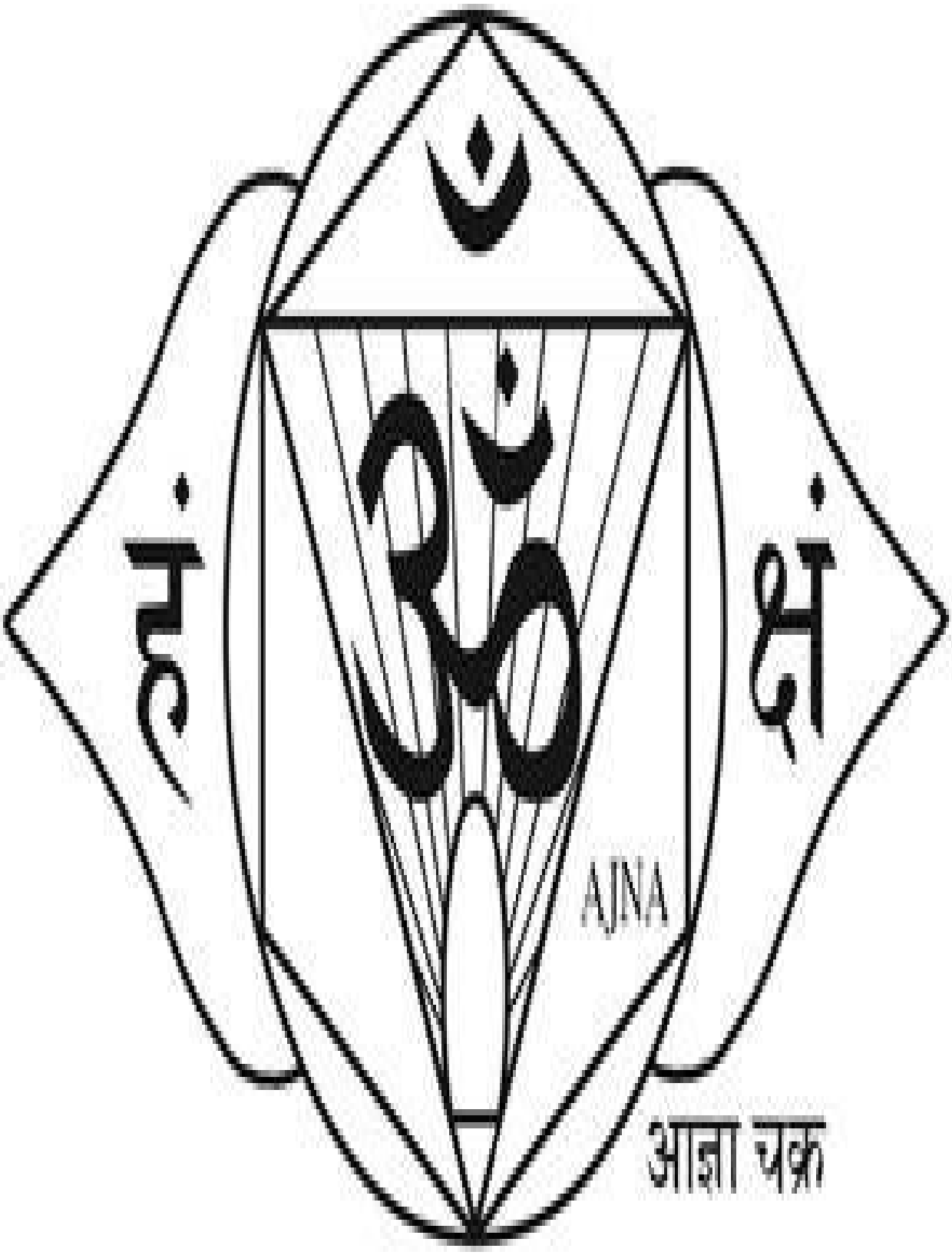

AJNA
आज्ञा चक्र

Figura 16a. Chakra ajna

Cele două petale ale chakrei ajna sunt două radiații de forță. Una dintre ele radiază în jos către cele cinci chakre inferioare, cealaltă în sus, către chakrele superioare. Aceste radiații de hang și kshang sunt albe, pure (sattvic) și puternice. În ele se regăsesc cei cinci curenți de aer vital (vayu), cele cinci puteri divine și puterea kundalini.

Culoarea albă indică preponderența de udana vayu. Acest vayu stimulează cele cinci mahabhuta (elemente) și cele cinci tanmatra (simțuri) din cele cinci chakre inferioare și antahkarana (cele trei abilități mentale) din chakrele manas și indu. Când hang și kshang se reunesc în timpul meditației, radiația în jos se oprește, iar forța se concentrază în radiația în sus. Apoi, puternica radiație în sus nu se oprește la chakrele manas sau indu, ci urcă până la chakra nirvana, care face să apară starea de samadhi (transcendență).

Bija mantra om (ong)

În triunghi se găsește om: — strălucitoarea, splendida, nepieritoarea mantră originară (akshara bija), albă ca luna. Se crede că om este sursa primară a Vedelor, iar Vedele sunt precursorul întregului univers. Astfel, prima mantra (adi bija) este om.

Ajna e locul unde kundalini este în toată splendoarea și puritatea ei, sub forma conștiinței interioare. Aceasta provine din forma ei subtilă prin intermediul primelor sunete (varna) care formează pranava (om). Spirala kundalini este înfățișată ca un cerc strălucitor de lumină.

Marele Parashiva în bindu

Al şaselea Shiva, numit Parashiva, sălăşluieşte în punctul bindu de deasupra mantrei om: . El reprezintă forma subtilă a lui Brahman ca hiranyagarbha (germenele de aur al creaţiei), caracterizată de bija mantra om, originea întregului univers.

Îl venerez pe Creatorul Suprem al beatitudinii din Ajna-Chakra — între sprâncene — strălucitor ca milioane de sori şi de luni, având alături Puterea Supremă, la care meditează cu devoţiune. El trăieşte într-o lume strălucitoare ce nu are nevoie de lumină şi este dincolo de soare, lună şi foc. (Adi Shankaracharya[84])

Păzitoarea porţilor, Hakini

Puterea (shakti) și păzitoarea porților chakrei ajna este zeița Hakini, albă ca luna. Având șase chipuri frumoase ca luna, părul ondulat, șase brațe și câte trei ochi pe fiecare chip, ea este în stare de supremă conștientizare. Se spune că ochii ei, frumos dați cu colir, sunt vigilenți ca o albină. În partea de sus poartă un veșmânt alb, iar cea de jos unul roșu. Stă pe un lotus alb, iar corpul ei alb simbolizează forma ei rarefiată, pură (sattva guna).

Al treilea ochi al lui Hakini este lumina meditației profunde, iar ceilalți doi reprezintă cunoașterea întrezărită prin stimuli senzoriali și gândire. Cele șase chipuri ale sale reprezintă cele cinci elemente (mahabhuta) cu centrul în cele cinci chakre inferioare și mintea (manas), localizată în chakra ajna.

Figura 16b. Hakini

Într-o mână, Hakini are o carte (vidya), înțelepciunea superioară supremă translatată în cuvinte inteligibile. În altă mână, ține un craniu (kapala), simbol al perpetuării conștiinței spirituale (dezvoltată prin meditație) chiar și după moarte. În a treia mână, are o tobă indiană (damaru), ce simbolizează sunetele silențioase ale mantrei tranformate în vaikhari (sunet auzibil). În a patra mână, Hakini ține un rozariu de rudraksha (japavati), indicând practica spirituală (sadhana) de repetare (japa) a mantrei, ceea ce trezește vibrațiile mantrei. Cu a cincea mâna face gestul de acordare de binefaceri (vara mudra), împărtășind cunoaștere spirituală. Gestul de alungare a fricii (abhaya mudra) îndepărtează toate obstacolele din calea meditației.

Spiritualizarea ajna

Cel care contemplă mereu lotusul ascuns al chakrei Ajna distruge imediat toată karma vieților sale trecute, fără nicio opoziție… Toate roadele descrise mai sus ca rezultând din contemplația celorlalți cinci lotuși se obțin și prin cunoașterea doar a acestui lotus Ajna… Înțeleptul care [contemplă] continuu lotusul Ajna se eliberează de puternicele lanțuri ale dorințelor și se bucură de fericire. Dacă în clipa morții yoghinul contemplă acest lotus, când viața îl părăsește acel sfânt este absorbit în Paramatma [sufletul suprem]. (Siva Samhita[85])

---

[83] Matei 6:22.

[84] Subramanian, Saundaryalahari of Shankaracharya, 36, p. 20.

[85] Vasu, The Siva Samhita, 5:111, 115, 117, p. 71-72.

Capitolul 17

Subcentrii chakrei ajna

„Respiră până sus în creștetul capului la Brahmarandhra. Aprinde focul, purifică canalele subtile, distruge impuritățile. Aceasta este flacăra-yoga a deliberării… energia pură a celui Suprem.“

(Swami Nityananada[86])

Pe lângă chakra ajna cea cu două petale (al treilea ochi), la nivelul creierului mai există alte trei chakre — chakra manas, chakra indu și chakra nirvana — pe care le vom explora în acest capitol. Conform scrierilor antice ale Indiei, în zona frunții există trei puncte (pithas). Acestea se numesc bindu, nada și shakti. Lotusul bindu este punctul de deasupra mantrei om: din chakra ajna. Nada este din chakra manas, iar shakti este din chakra indu.

Chakra manas, mentalul senzorial

Chakra manas (minte), vehiculul tău mental, are trei părți: mintea conștientă sau mintea inferioară, instinctivă (manas chitta); mintea subconștientă, emoțională sau senzorială (sanskara chitta); mintea obiceiurilor și a tiparelor (vasana chitta). Această chakra este dominată de planeta Mercur, ce guvernează activitatea mentală, în semnul Gemenilor, stăpân al minții și al celei de-a treia case pe harta astrologică.

Cunoscută ca mental senzorial sau inferior, chakra manas este responsabilă pentru perceperea stimulilor senzoriali. Mai puternică şi mai rafinată decât simţurile fizice, ea le face pe acestea să lucreze prin deplasarea senzaţiilor către chakrele superioare din creier.

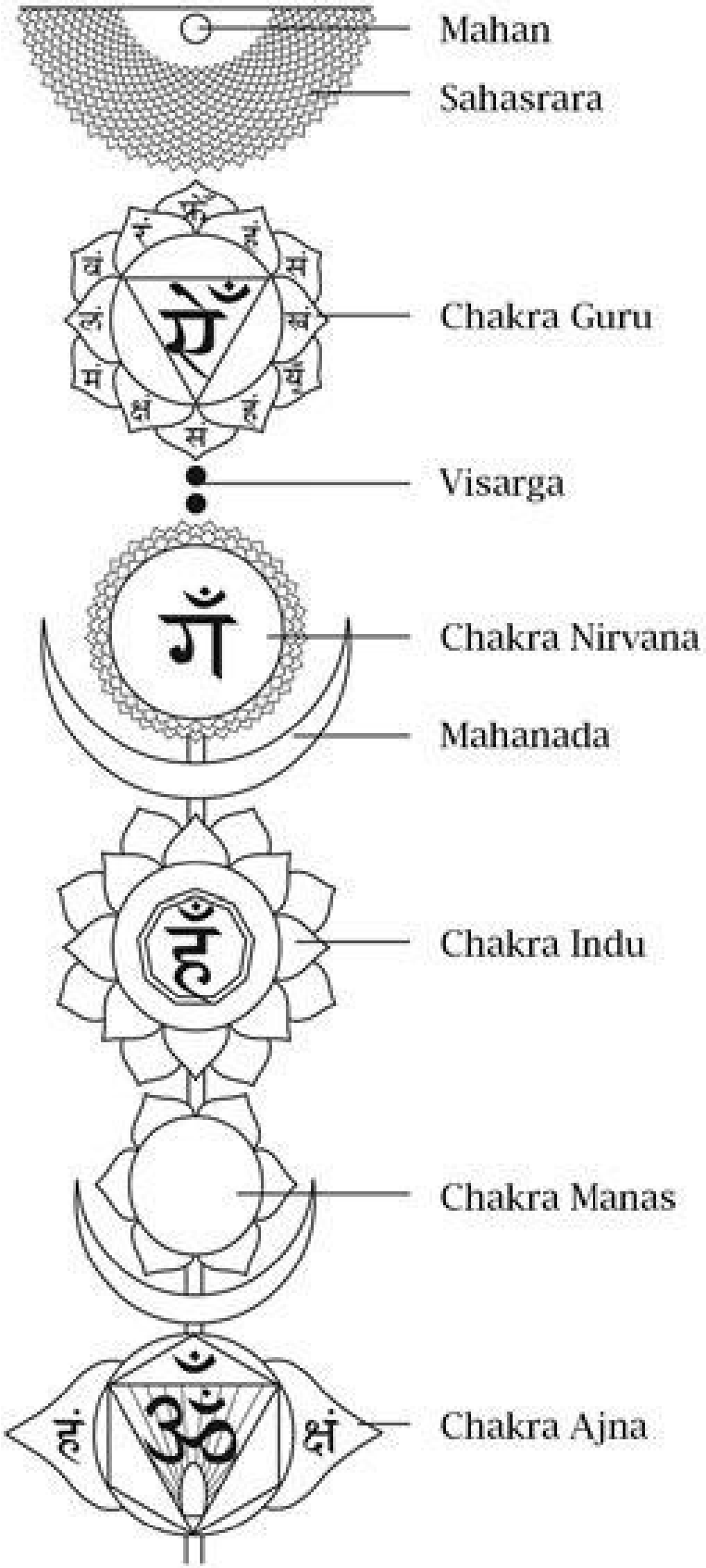

Mahan
Sahasrara
Chakra Guru
Visarga
Chakra Nirvana
Mahanada
Chakra Indu
Chakra Manas
Chakra Ajna

Figura 17a. Sistemul chakrelor ajna şi sahasrara

Activităţile senzoriale ca văzul sau auzul sunt dependente de ochii sau urechile trupului, dar chakra manas poate acţiona independent de aceste organe de simţ, chiar şi după moarte. Subtila chakra manas (sukshmarupa manas) nu e responsabilă doar de percepţia senzorială exterioară, ci şi pentru conştientizarea percepţiei simţurilor subtile, cum ar fi clarviziunea, ce nu depinde de ochii fizici.

Poziţionarea chakrei manas

Chakra manas este un subcentru al chakrei ajna. Ea este localizată în chitrini nadi, deasupra chakrei ajna, deasupra punctului bindu om: , în a doua nada (formă de lună în creştere). Asta corespunde cu partea din faţă a ventriculului celui de-al treilea al creierului.

Lotusul cu şase petale

Se spune că chakra manas e de culoare albă, are şase petale conectate cu cele cinci simţuri (tanmatra): miros, gust, formă, atingere şi sunet. A şasea petală e conectată cu somnul. Culorile petalelor sunt asociate cu simţurile: mirosul este galben, gustul este alb, forma este roşie, atingerea este cenuşie, sunetul este alb, iar somnul este negru.

Chitta, centrul impresiilor senzoriale

Partea minții tale numită chitta (conștientizare) se află în chakra manas. Există două aspecte ale conștiinței: natura relativă, dualistă, și natura absolută. Prin individualitatea ta (eul), resimți senzații exterioare și interioare — lucruri, oameni, gânduri și impresii. Această conștientizare a propriului „eu“ se numește chitta, conștiința simțurilor.

În stare de meditație profundă, când mintea este liniștită, obiectele percepției devin imagini, idei și senzații subtile. Pentru a percepe aceste obiecte subtile, chitta se transformă în supraconștiință (dhi), folosindu-se de simțurile subtile precum clarviziunea, sesizarea sunetelor subtile și a senzațiilor subtile.

Odată transcensă natura relativă și dual a minții și odată unificată cu absolutul, conștiința „eului“ din chitta și dhi este absorbită. În acest stadiu conștiința nu mai este dual. Te afli în stare de samadhi — uniformitate a intelectului.

În stare de veghe recepționezi continuu impresii prin organele de simț: nas, limbă, piele, ochi și urechi. Impulsurile senzoriale ajung la creier și sunt tranformate în impulsuri de aer vital subtil (vayu) care, prin nadi ida, ajung la chakre.

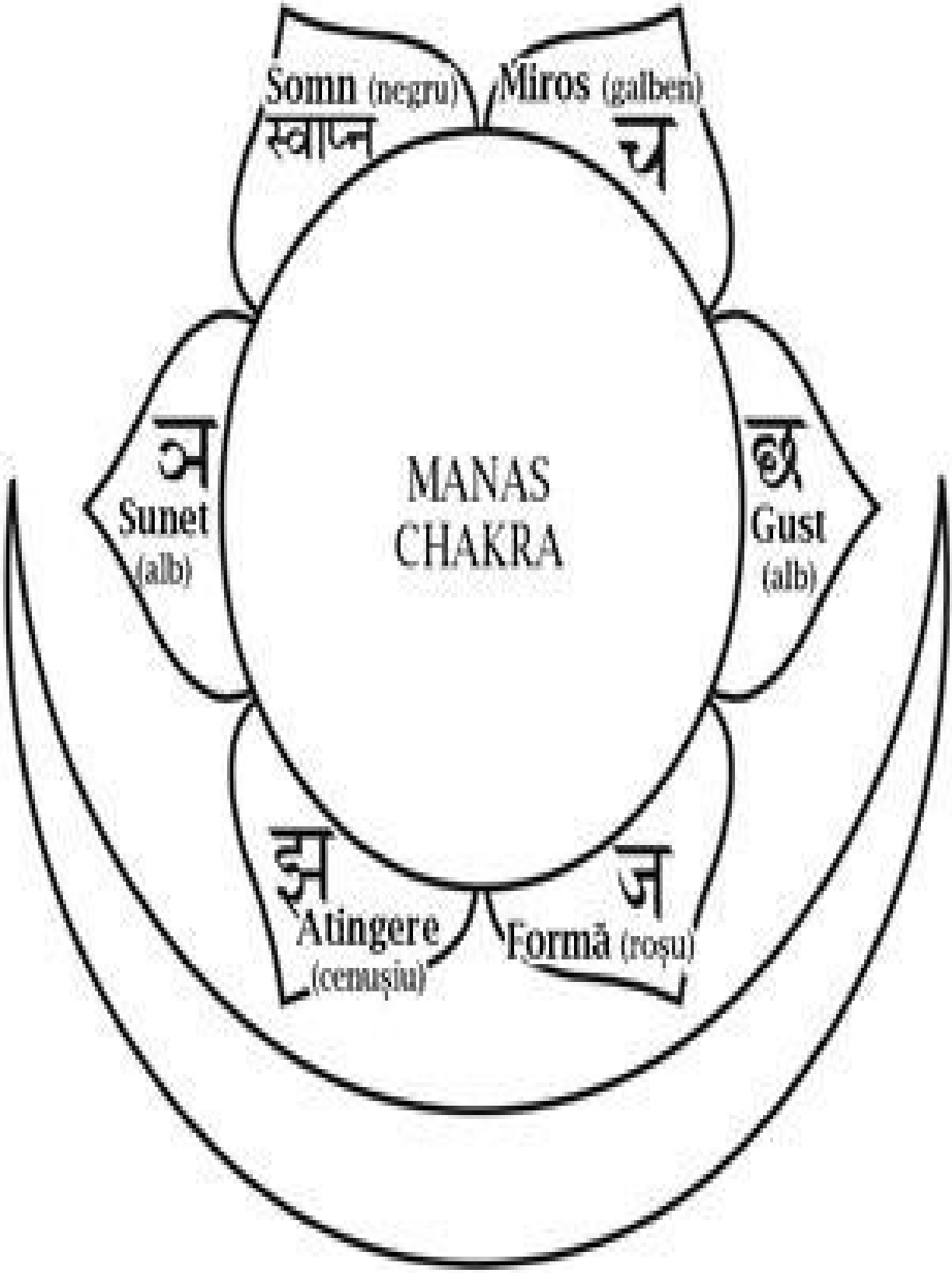

Somn (negru)
स्वाप्न
Miros (galben)
च
ञ
Sunet
(alb)
MANAS
CHAKRA
छ
Gust
(alb)
झ
Atingere
(cenușiu)
ज
Formă (roșu)

Figura 17b. Chakra manas

Forma vayu a mirosului este transmisă chakrei muladhara, gustul ajunge la svadhishthana, forma și culoarea merg la manipura, atingerea trece la anahata, iar sunetul la vishuddha. După ce aceste impulsuri senzoriale sunt procesate în chakre, ele radiază prin petalele chakrelor către nadi ida prin care ajung la chakra manas.

Chakra manas trimite apoi aceste impulsuri către chitta, unde sunt transformate în simț al mirosului, al gustului, al văzului, al atingerii și al auzului. Când aceste impulsuri senzorial-mentale sunt blocate de tamas guna (forța distructivă) în chitta, devii inconștient și adormi.

Chitta păstrează mereu fiecare impresie senzorială care trece prin ea, chiar dacă în mare majoritate, acestea nu sunt recunoscute sau reamintite conștient. Aceste imprimări senzoriale care nu se șterg se numesc samskara.

Percepțiile și gândurile care dau naștere senzațiilor de plăcere ajung la chitta sub formă de idei (bodha), care devin sentimente (bhava). A simți deci devine a iubi (raga), amestecat cu a dori (kama). Dorința, amestecată cu voință (manasyana) devine voliţiune (chikirsha), apoi conație (kriti). Conația devine impuls conativ (kratu), care este transmis apoi uneia din cele cinci chakre inferioare, de unde pornește sub formă de impuls premotor, transportat la creier prin nadi pingala.

Chakra indu, intelectul

Termenul sanscrit indu (picătură, lună) se referă la picăturile de nectar (soma) ce curg din regiunea lunară a corpului subtil. Chakra indu se numește și chakra brahma (roata lui brahma), chandra mandala (cerc al lunii) și chakra soma (roată de nectar). Această chakră este dominată de planeta Uranus, ce guvernează intelectul și mentalul superior, de semnul Vărsătorului și de cea de-a unsprezecea casă astrologică.

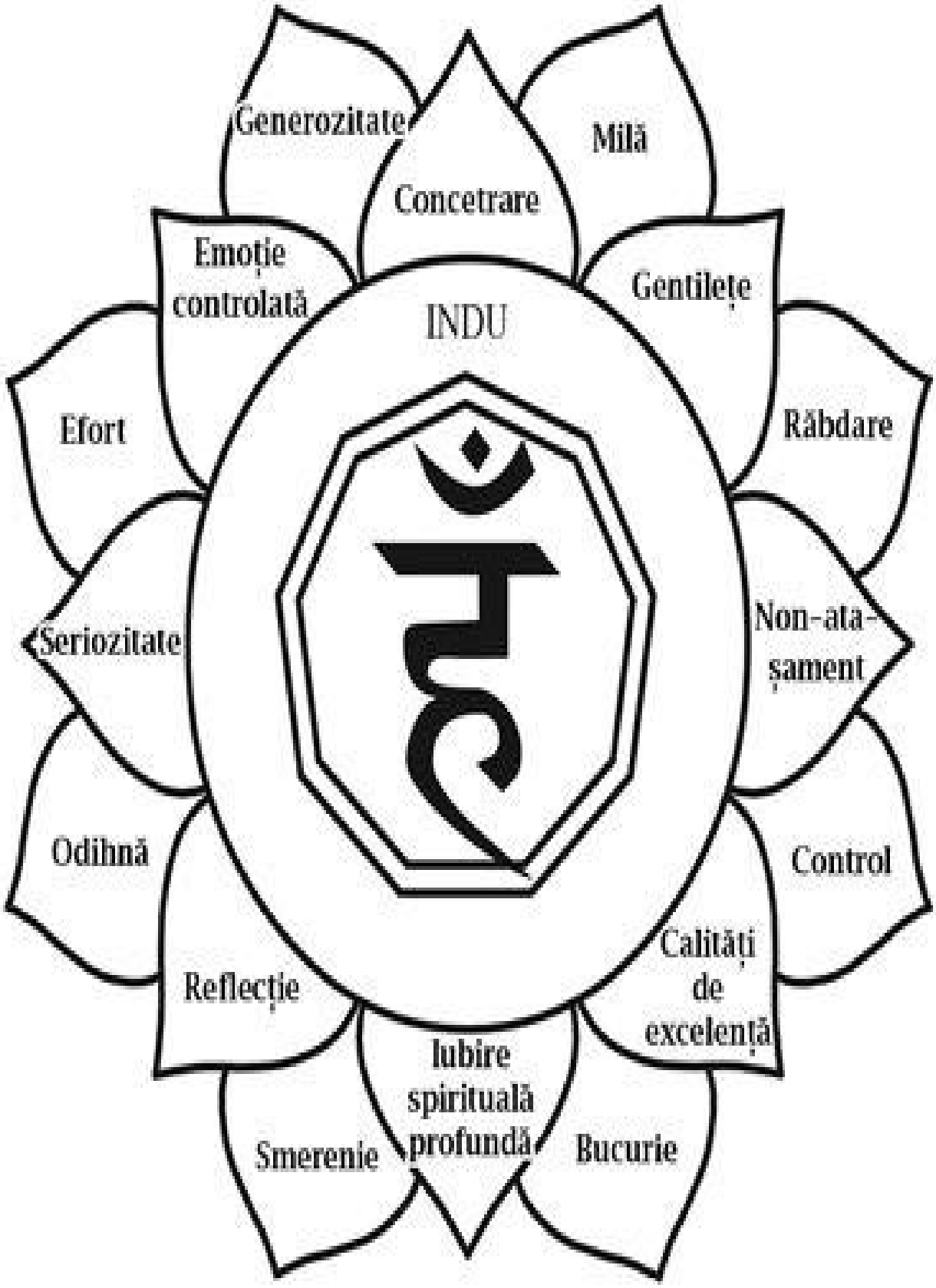

Generozitate
Concetrare
Milă
Emoție controlată
INDU
Gentilețe
Efort
Răbdare
Seriozitate
Non-atașament
Odihnă
Control
Reflecție
Calități de excelență
Iubire spirituală profundă
Smerenie
Bucurie

Figura 17c. Chakra indu

Poziţionarea chakrei indu

Chakra indu este poziţionată în creier în nadi chitrini, chiar deasupra chakrei ajna, în partea din faţă a celui de-al treilea ventricul al creierului, în zona comisurii anterioare şi a lamina terminalis.

Deschiderea chakrei indu

Practicarea următoarelor exerciţii din cartea mea Exploring Meditation te va ajuta să deschizi această chakra: „Dezvoltarea intelectului“, p. 104; şi Urdhvasarvangasana, p. 112.

Lotusul cu 16 petale

Chakra indu, albă ca luna la culoare, are 16 petale. Pe petalele sale se găsesc următoarele atribute speciale (vritti): milă, gentileţe, răbdare, non-ataşament, control, calităţi de excelenţă, bucurie, iubire spirituală profundă, smerenie, reflecţie, odihnă, seriozitate, efort, emoţie controlată, generozitate şi concentrare.

Bija mantra hamsah (hangsah)

Pe lotusul lunar al chakrei indu există o regiune cu nouă colțuri pe care se găsește o insulă de nestemate (manidvipa). Pe această insulă de nestemate se găsește mantra originară a lui Shiva (shambhu bija), hang: .

Deoarece mantra lui Shiva este hang, iar mantra lui Shakti este sah, mantra care denotă Shiva-Shakti este hangsah: , cunoscută și ca hamsah: . Această mantra, cu puterea sa sub forma conștiinței, este Ființa supremă (Brahman). Cu puterea sub forma sunetului, este Shiva în forma lui divină. Hangsah are forma unei lebede ce stă pe un lotus auriu.

Ciocul lebedei este pranava (om). Aripile ei sunt două forme de Tantra, numite agama și nigama. Picioarele sunt puterea conștiinței. Cei trei ochi ai lebedei sunt cele trei bindu (vezi la p. 116).

Paramashiva în bindu

În poziție de lotus în hangsah, adică în punctul de deasupra lunii în creștere a mantrei hangsah, stă Zeul Paramashiva, numit și Mahadeva, la dreapta consoartei sale (shakti), numită Siddhakali. Paramashiva, alb ca un cristal, este beatitudinea veșnică, Ființa imuabilă și supremă Bhagavan (Dumnezeu), având suprema forță yoga.

El are părul împletit și o lună în creștere pe frunte, fiind îmbrăcat într-o piele de tigru. Consoarta sa Siddhakali are patru brațe, este frumoasă, de culoare galbenă și poartă diverse podoabe. Ea ține în mâini o tobă indiană, un trident, un lasou și face gestul de alungare a fricii.

Figura 17d. Paramashiva-Siddhakali

Tattva buddhi

Chakra indu este locul lui buddhi (intelect). Acest aspect al minţii deţine mai multă cunoaștere decât chitta: mentalul senzorial localizat în chakra manas. Chitta, responsabilă de percepția senzorială, poată să deţină doar cunoașterea senzorială (sangjnana). În schimb, cunoașterea dobândită prin buddhi este cunoaștere intelectuală (vijnana). Funcțiile primare ale buddhi sunt intelectul superior (manisha), gândirea (mati), rațiunea (manana), intuiția (drishti) și memoria (medha).

Chakra nirvana, mentalul concentrat

Chakra nirvana (a stinge o flacără) este locul unde egoul tău, împreună cu toate poftele şi defectele sale, ajunge să fie anihilat la trecerea kundalini. Această chakră este dominată de Neptun, planeta disoluției egoului, de semnul Peștilor și de cea de-a douăsprezecea casă astrologică, având conotația de absorbție și pierdere.

Chakra nirvana se mai numește chakra parabrahma (roata superioară a lui brahma), shatapatra (lotusul cu 100 de petale), shantipanda (lotusul păcii), chakra kala (roata timpului) și brahmarandhra (deschizătura lui Brahma).

Poziţionarea chakrei nirvana

Chakra nirvana este centrul cel mai înalt din nadi chitrini. În acest nadi se găsește nadi brahma, numit și brahmarandhra, atât de subtil încât nu se manifestă decât la trecerea kundalini.

Din centrul bulbului rădăcină (kanda mula), situat imediat dedesubtul primei chakre, muladhara, pornesc trei canale energetice (nadi) numite sushumna, vajrini sau vajra și chitrini. Aceste trei nadi urcă prin centrul coloanei vertebrale până la creier. (Vezi Figura 5c).

În miezul cel mai adânc al acestor trei nadi se află brahma nadi. Totuși, brahma nadi nu pornește de la kanda mula. El începe de la orificiul svayambhu linga din chakra muladhara. Din acel punct cele patru nadi urcă pe coloana vertebrală până la creier, terminându-se toate într-un punct numit brahmarandhra, adică punctul în care se termină nadi brahma (numit și brahmarandhra).

Nadi brahma este descris ca un vacuum subtil și subțire din interiorul nadi sushumna. În mod normal, el este închis la capătul inferior. Când kundalini este trezită, această închidere se deblochează, iar energia urcă până sus la creier. Nadi brahma se numește calea lui brahma (brahma marga), deoarece kundalini trece prin el pentru a ajunge la chakra sahasrara și a se uni cu Marele Shiva. În drumul său ascendent, kundalini absoarbe toate principiile cosmice (tattva). De aceea, se spune că nadi brahma devorează toate aceste tattva.

Brahmarandhra, numită și chakra nirvana, este localizată în partea superioară a cortexului, cu circa o palmă în spatele liniei părului, în moalele capului, acolo unde se unesc toate oasele craniului în copilărie, fontanella.

Deschiderea chakrei nirvana

Practicarea următoarelor exerciții din cartea mea Exploring Meditation te poate ajuta să deschizi această chakra: „Dezvoltarea minții și a voinței“ și „Dezvoltarea memoriei“ la p. 103.

Închide ochii și imaginează-ți că subtila și totuși puternica kundalini urcă încet pe coloana vertebrală, străbătând fiecare chakra și absorbind toate acele tattva

din chakre. În cele din urmă, vizualizează cum kundalini ajunge la chakra nirvana din creștetul capului. Atunci spune cu voce tare următoarea afirmație:

SUNT absorbit de puterea atotconsumatoare a kundalini. Mă plec în fața voinței lui Dumnezeu. Ființa mea se extinde pentru a atinge infinitul, iar eu dispar în întreg. SUNT plin de beatitudinea chakrei nirvana, SUNT împăcat. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Lotusul cu 100 de petale

Chakra nirvana are 100 de petale lucioase care îi înconjoară centrul. În această chakra se găsește jalandhara pitha (locul de origine a unei mari rețele de nadi), ce duce la eliberare. Este conștiința ce strălucește într-o lumină albastră. Această chakra reprezintă forța conștiinței supreme a kundalini. Se mai spune că Shiva sălășluiește în chakra nirvana lucind în nuanțe fumurii.

Bija mantra gam (gang)

Mantra acestei chakre este bija mantra gang: . Această mantra întruchipează cunoașterea spirituală dezvoltată prin meditație (prajnana), superioară cunoașterii dobândite prin mentalul senzorial (sangjnana) sau cunoașterii atinse prin intelect (vijnana).

NIRVANA

Figura 17e. Chakra nirvana

Dhi tattva

Chakra nirvana este locul minții concentrate (dhi), precum și centrul egoului sau al „eului“ (aham). Dhi este acea parte a minții tale care se deplasează de nenumărate ori de la un obiect al simțurilor la altul și se concentrează pe un obiect anume. Prin concentrarea pe un singur obiect, mintea ajunge să gândească mai clar, să raționeze mai bine și să rețină mai mult. Astfel, dhi este responsabil de stimularea rațiunii și gândirii profunde (manisha).

Funcția principală a lui dhi este capacitatea de concentrare. Punctul bindu este simbolul formei celei mai înalte de concentrare, în care conștiința este concentrată în unitate. Practica samyama, descrisă în Yoga Sutras ale înțeleptului Patanjali, creează unitatea în trei etape:

1. dharana (concentrarea) este reținerea atenției minții (chitta) asupra unui obiect anume sau asupra unui punct din spațiu;

2. dhyana (meditație) este fluxul continuu, neîntrerupt al aceleiași cunoașteri; aici mintea renunță la obiect și se lasă absorbită sau dispare în întreg;

3. samadhi (uniformitatea intelectului) este starea transcendentală de conștiință pură, trăirea unității și a întregului în satchitananda, conștiința beatitudinii absolute. Aici chiar și „Eul“ este absorbit în unitate.

Când obiectul meditației nu face decât să licărească mai departe în minte, parcă golit chiar și de gândul sinelui, atunci asta se cheamă samadhi sau concentrare. (Patanjali[87])

Capacitatea (siddhi) de a avea puteri supranaturale, așa cum se arată în Yoga Sutras, asemenea levitației, omniscienței, dispariției, trecerii prin zid și așa mai departe, se obține prin acest proces de samyama. Starea de samaprajnata samadhi este atinsă prin practicarea samyama pe obiecte materiale, obiecte subtile, forme de zeități (devata) și absolutul fără formă.

Spiritualizarea mentalului superior

Așa cum flacăra nu se clatină într-un loc fără vânt, așa este yoghinul subjugat gândirii, absorbit în uniune (yoga) cu Sinele. Această stare în care mintea își găsește odihna, liniștită prin practicarea de yoga, în care vede Sinele doar prin Sine, aduce Sinelui mulțumire; cunoscând bucuria infinită atinsă numai prin intelect, dincolo de simțuri, stabil în această stare, realitatea nu-l mișcă. (Marele Krishna[88])

---

[86] Nityananda, Sky of the Heart, Sutra 28.

[87] Aranya, Yoga Philosophy, Sutra 3:3.

[88] Bhagvad Gita 6:19-21.

Capitolul 18

Chakra guru

Lotusul guru, centrul luminii

Acolo, în lotusul din lună, sus în creștetul capului. Guru sălășluiește în Sahasrar, încadrat de o formă cu trei laturi. Supremul Hamsa este și el acolo. Gândește-te la Guru cu dragoste în fiecare zi. (Sri Guru Gita[89])

Chakra Sahasrara, cunoscută și ca lotusul cu 1 000 de petale sau chakra coroanei, deține trei aspecte:

1. chakra guru, partea inferioară a chakrei sahasrara;

2. sahasrara, lotusul cu 1 000 de petale;

3. aspectul superior, respectiv shakini și punctul suprem bindu.

În capitolele 18 și 19 vei descoperi toate aceste trei aspecte ale chakrei sahasrara.

Chakra guru

Partea inferioară a chakrei sahasrara este lotusul numit chakra guru, de la rădăcinile sanscrite gu (întuneric, ignoranță) și ru (îndepărtare). Prin urmare, chakra guru alungă întunericul spiritual, redând vederea celor orbi în fața adevăratei lor naturi.

Termenul sanscrit pentru planeta Jupiter este Guru. Astfel, Jupiter este dominanta planetară a acestei chakra. Casa astrologică a lui Jupiter este cea de-a noua, reprezentând învățătorul spiritual.

Poziționarea chakrei guru

Scrierile antice spun că chakra guru este așezată într-o zonă lunară albă, circulară, luminoasă, plină de nectar, chiar dedesubtul lotusului cu 1 000 de petale. Chakra guru este un lotus cu 12 petale orientat în sus către lotusul cu 1 000 de petale, orientat în jos, în a cărei parte inferioară se găsește. Astfel, energia chakrei guru este direcționată mereu în sus.

Chakra guru este înfățișată ca o floare pe tulpina reprezentată de nadi chitrini ce asigură circulația kundalini de la muladhara la sahasrara. Situată în capătul superior al nadi chitrini, chakra guru se găsește în deschizătura adâncă din josul chakrei sahasrara.

Deschiderea chakrei guru

Pentru a trezi chakra guru, primul lucru pe care trebuie să-l faci dimineața înainte să te dai jos din pat e să-ți imaginezi forma unui lotus alb cu 12 petale ce stă chiar deasupra capului tău. Apoi, imaginează-ți că amrita, nectarul nemuririi, curge spre tine din această formă divină. După ce te-ai scăldat cu totul în amrita, spune cu voce tare:

SUNT energizat şi nemuritor datorită nectarului de ambrozie, amrita. SUNT plin de vitalitate, tinereţe, nemurire şi fericire. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

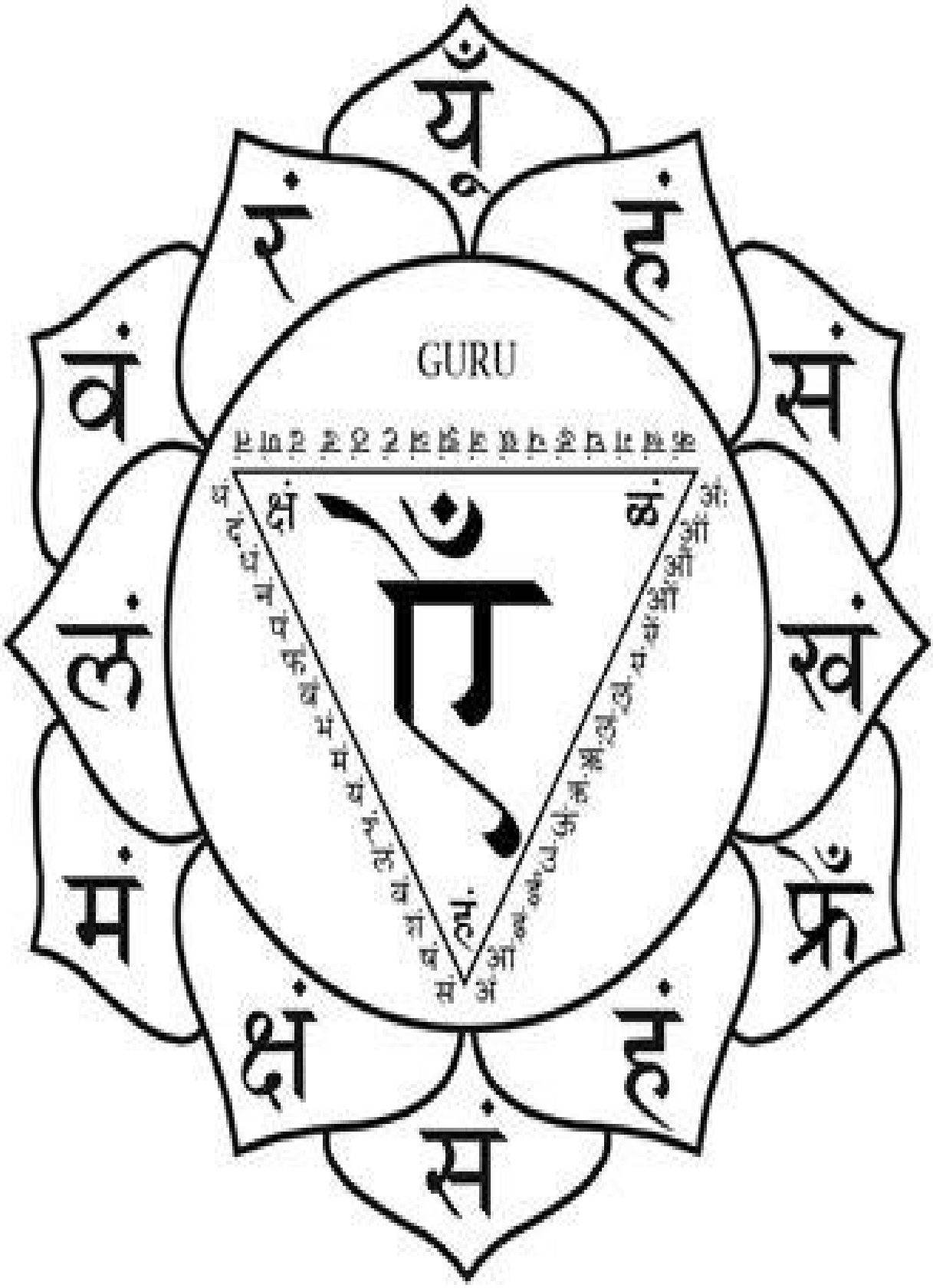

GURU
यं
हं
सं
वं
लं
मं
क्षं
ळं
क्षं
हं

Figura 18a. Chakra guru

Lotusul cu 12 petale

Chakra guru are 12 petale. Mantrele albe de pe petalele chakrei guru sunt ham, sam, kham, freng, ham, ksham, mam, lam, vam, ram şi yung: . Aceste 12 litere alcătuiesc mantra guru: ha, sa, kha, freng, ha, sa, ksha, ma, la, va, ra, yung: .

Triunghiul a-ka-tha

În centrul zonei circulare a chakrei guru se află o diagramă în formă de triunghi numită yantra, cuvânt derivat din rădăcina sanscrită yam (a susține energia inerentă unui obiect). Acesta este triunghiul de energie kundalini (abalalaya), reprezentându-le pe cele trei shakti: iccha shakti (puterea voinței), kriya shakti (puterea acțiunii) și jnana shakti (puterea cunoașterii), asociate cu cele trei guna ale Prakriti: sattva, rajas și tamas, din regiunile lună, soare și respectiv foc.

Laturile acestui triunghi sunt alcătuite din literele alfabetului sanscrit, iar vârful său este orientat în jos. Cele trei laturi încep cu literele a, ka și tha. În colțurile triunghiului sunt literele ha, la și ksha.

Latura de 16 vocale de la a la ah, începând cu litera a, pornește din vârful triunghiului orientat în jos. Acest șir de litere alcătuiește latura stângă a triunghiului. Acest șir de litere „a“ se numește vama, șirul gunei raja.

Șirul de litere de la ka la ta, începând cu litera ka, pornește din vârful laturii stângi și formează baza triunghiului. Acest șir de litere „ka“ se numește jyeshtha, șirul gunei sattva.

Șirul de litere de la tha la sa, începând cu litera tha, pornește de la capătul drept

al bazei și coboară către vârf. Acest șir de litere „tha“ se numește roudri, șirul gunei tamas.

Se spune că aici, în acest triunghi, stă minunata kundalini, încolăcită de trei ori și jumătate.

Bija mantra aim (aing)

În triunghi se găsește aing: , mantra numită vagbhava bija (mantra originară a chakrei guru). Această mantra întruchipează aspectul conștiinței supreme.

Între semiluna albă (nada) și punctul roșu (bindu) de deasupra mantrei sanscrite aing: este un altar plin de nestemate (manipitha mandala), încrustat cu pietre prețioase cu luciri roz. Se spune că acest altar e mai strălucitor decât sclipirea unui fulger. Se numește și tronul luminos (singhasana) dintre nada și bindu în mantra aing: , locul unde stă așezat zeul Guru cel alb și luminos.

Hangsah în bindu

Anticii ne spun că hangsah primordial se găsește în punctul roșu (bindu) de deasupra bija mantrei aing: . Acest magnific hangsah este uniunea dintre Marele Shiva și zeița Shakti (kundalini). Hangsah este descris asemenea unei flăcări tot mai puternice care distruge universul. Astfel, forța kundalini absoarbe toate principiile cosmice și le devorează. Hangsah are formă de lebădă.

Ham și Sah sunt simboluri ale ochilor lui Guru. El este sursa universului. Prin Voință, el apare în formă umană pe pământ, încurajându-i pe oameni. Eliberat de lanțuri, el este peste tot pentru totdeauna, Spirit fără de Moarte, Zeu Divin. Peste tot lumea este manifestarea sa. (Sri Guru Gita[90])

Guru în bindu

Aşezat în hangsah în poziţie de lotus, Guru îşi odihneşte picioarele pe un scăunel (paduka). El stă pe un tron de nestemate din punctul bindu roşu de deasupra mantrei aing: . Picioarele sale sunt prezentate ca fiind roşii, asemenea frunzelor tinere, sclipind de nectar, frumoase ca lotuşii pe apă, cu unghii lucioase ca luna. De la picioarele lui Guru curge continuu substanţa roşie-gălbuie a vieţii (amrita). Guru e alb ca luna la culoare, iar trupul său este calm, nemişcat, liniştit, uns cu pastă de santal alb, emanând aroma purităţii. El este înfăţişat aşezat într-una din următoarele posturi yoga: în poziţie de lotus (padmasana), în poziţie de erou (virasana), în poziţie aducătoare de noroc (svastikasana). Mulţumit, încântat şi liniştit, este strălucitor ca luna în miezul toamnei.

Figura 18b. Guru-Shakti

Purtând la gât o ghirlandă de flori albe cu miros dulce, îmbrăcat în veşminte divine albe şi argintii şi având podoabe albe, Guru are un chip frumos şi zâmbitor ca o lună, două braţe, doi ochi machiaţi, strălucitori şi plini de suprema beatitudine. El ţine în mână un lotus şi face gesturile de acordare a binefacerilor (vara mudra) şi de alungare a fricii (abhaya mudra). Stă aşezat sub un lotus ca o umbrelă, cu 1 000 de petale, aplecat cu faţa spre el.

Privirea lui e blândă, el debordează de cunoaştere şi beatitudine, fiind întruchiparea tuturor zeităţilor (devata). Deoarece este supremul Brahman, este întâmpinat cu respect.

Guru este o manifestare a Paramashiva şi Ishvara la un loc.

Paramashiva este forma cea mai înaltă şi mai abstractă de Brahman, este fără formă şi fără atribute, infinit şi suprem, fără limite ale minţii, timpului sau spaţiului. Această stare de conştiinţă este cunoscută drept asamprajnata samadhi.

Când Guru, conştiinţă fiind, îmbracă vreo formă, el se manifestă ca Zeu (Ishvara), cel omnipotent şi omniscient.

Guru este Brahma, este Vishnu. El este, fără îndoială, şi Shiva. Dumnezeu şi Guru sunt, de fapt, una. Mă plec în faţa Sa. El este Cauza universului. El este Puntea către schimbare. El este Sursa cunoaşterii. În faţa lui Shiva, Guru, îmi plec capul. (Sri Guru Gita[91])

Shakti în bindu

Consoarta lui Guru, Shakti (putere), stă aşezată pe pulpa lui stângă. Cu mâna

dreaptă îl îmbrăţişează, iar în stânga ţine un lotus albastru. Luminoasă, având chipul unui lotus divin, cu buze roşii şi trup roşu, poartă diverse podoabe roşii.

Ea are forma energiei (kundalini), dar şi unmani, forţa prin care conştiinţa se rupe de toate lucrurile şi îmbracă forma cea mai înaltă în stare de samadhi. Această forţă vine din kundalini.

Când Guru şi Shakti sunt absorbiţi în kundalini, ea se manifestă ca o magnifică şi splendidă lumină.

Spiritualizarea guru

Fie şi numai umbra păcatului va fi spălată şi va străluci cunoaşterea Adevărului. Cu apa de la picioarele lui Guru se trece oceanul ignoranţei. Ignoranţa poate fi smulsă din rădăcini. Se poate pune capăt ciclului naşterilor. Vei obţine detaşarea şi înţelepciunea. Bea vinul de la picioarele lui Guru. (Sri Guru Gita[92])

---

[89] Muktananda, Shri Guru Gita, 57, 58.

[90] Muktananda, Shri Guru Gita, Prefaţă.

[91] Muktananda, Shri Guru Gita, 32-33.

[92] Muktananda, Shri Guru Gita, 13-14.

Capitolul 19

Chakra 7: Sahasrara

Lotusul coroanei, centrul uniunii divine

Șaiviții îi spun [Sahasrara] lăcașul lui Siva; Vaisnavașii o numesc Parama Purusa; alții la rândul lor numesc acel loc Hari-Hara. Cei plini de patimă pentru picioarele în poziție de lotus ale lui Devi îi spun lăcașul extraordinar al lui Devi; și alți mari înțelepți (Muniți) îl numesc locul pur al lui Prakrti-Purusa. (Purananda[93])

Numită adesea și chakra coroanei, sahasrara (înmiire), lotusul cu 1 000 de petale, este centrul dumnezeirii, al iluminării și înălțării spirituale. Chakra sahasrara este o formațiune emisferică asemenea unui înveliș ce aduce cu o umbrelă deasupra capului tău. În centrul său este spiritul suprem (antaratman).

Culoarea esoterică a chakrei sahasrara este verdele, ziua din săptămână este miercurea, iar planeta este Mercur, ce reprezintă o rețea de infinite interrelații. Chakra sahasrara este dominată de semnul Fecioarei și de casa a șasea, ce guvernează sistemul de nadi. Punctul bindu de deasupra chakrei sahasrara este asociat cu casa a opta, a anihilării, și cu Pluto, planeta morții și a transformării.

Poziționarea chakrei sahasrara

Sahasrara este situată deasupra brahmarandhra, adică deasupra punctului în care, la nivelul chakrei nirvana, se termină cele patru nadi interne (sushumna, vajra, chitrini și brahma). Astfel, ea se află în afara corpului fizic, deasupra capului.

Energia (kundalini) ajunge de la chakra nirvana la sahasrara prin străpungerea craniului, trecând printr-o punte subtilă de putere numită visarga și ajungând la chakrele guru și sahasrara. (Vezi Figura 19b de la p. 240).

Deschiderea chakrei sahasrara

Pentru a trezi chakra sahasrara, închide ochii şi imaginează-ţi o umbrelă cu 1 000 de spiţe de lumină, aşezată deasupra capului tău. Vezi sau simţi cum aceste raze (rashmi) picură lumină divină în fiinţa ta. Imaginează-ţi că-ţi umplu fiecare por cu o superbă lumină albă. Apoi, spune cu voce tare următoarea afirmaţie:

SUNT o fiinţă radiind de lumină. SUNT plin de lumina lui Dumnezeu. SUNT lumina care este Dumnezeu. SUNT o frumoasă fiinţă de lumină. Fiinţa mea este plină de lumina divinităţii. Infinitele raze de lumină ale lui Dumnezeu mă împresoară acum cu splendidul nectar, extaz şi beatitudine. SUNT împăcat. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Regiunea lunii

În centrul chakrei sahasrara este o zonă de lună plină, ce străluceşte în nenumărate raze de lumină. Plin de nectar şi încântător, lăcaşul nemuririi este conştiinţă. Centrul lotusului este auriu şi înzestrat cu diverse puteri. În interiorul regiunii lunare se află un triunghi strălucitor (trikona sau trikuta), lăcaşul lui

Shiva (Muntele Kailasa).

Bindu suprem

În triunghi este un gol circular (shunya) numit bindu suprem (parabindu), locul lui Shiva-Shakti. În centrul acestui cerc este vidul suprem (paramashunya), lăcaşul lui Paramashiva, cel de-al şaptelea Shiva, subtil, infinit, fără formă, imuabil, dincolo de minte şi de materie. Paramashiva este dincolo de samprajnata samadhi şi se poate ajunge la el numai prin asamprajnata samadhi.

Acest gol subtil, sursa principală a beatitudinii supreme şi fără de sfârşit, dătător de nemurire şi eliberare, este ţinut secret şi venerat de yoghini. La această formă pură de bindu suprem se ajunge numai prin practicarea îndelungată şi regulată a meditaţiei.

Când energia (kundalini) ajunge în punctul bindu suprem, toate principiile (tattva), precum şi sursa lor, Prakriti, sunt absorbite în punctul bindu suprem, dincolo de maya şi de absolutul fără nume şi fără formă. Ceea ce rămâne este uniunea eternă dintre Shiva şi Shakti. Forţa lor infinită se condensează în bindu suprem, un punct foarte concentrat de contragere a energiei potenţiale şi creative.

Realitatea punctului bindu suprem este iluminarea cea de pe urmă, când conştiinţa devine supraconştiinţă, în afara a ceea ce este trăit şi a celui care trăieşte. Este numai întreg, unitate şi conştiinţa beatitudinii absolute (satchitananda), stabilizată odată pentru totdeauna în viaţa de zi cu zi.

Lotusul cu 1 000 de petale

Se spune că chakra sahasrara este orientată în jos, petalele sale părând în formă de clopot, asemenea unei umbrele. Petalele acestui lotus au o lumină albă ca luna. Minunatele sale filamente ca fulgerul sunt de culoare roşie. Este înfăţişată

ca un amestec de alb și roșu, căci bindu lui Shiva este alb, iar bindu lui Shakti este roșu. Asocierea lor se numește kamala, de la rădăcinile sanscrite ka (soare) și mala (sunet și lumină emise). Petalele chakrei sahasrara sunt locul de unde pornesc toate forțele, toate literele sanscrite, toate mantrele.

Conform legendei, pentru a ajunge la chakra sahasrara și a se reuni cu Marele Shiva, kundalini înconjoară Shiva linga (bindu sau gol) asemenea unei ghirlande de litere din alfabetul sanscrit — toate cele 50, de la a la la, cu ksha la mijloc. Această ghirlandă de 50 de litere (panchashika mala) îi aparține lui Shiva-Shakti. Se spune că splendida și suprema kundalini înconjoară circumferința acestui vid de trei ori și jumătate, încolăcindu-se asemenea unui șarpe.

În Upanișade, Marele Shiva (sub formă de conștiință) este descris ca Surya (soare), având 1 000 de raze luminoase (rashmi). În bindu suprem se unește cu suprema energie kundalini, unde aceasta este shabdabrahman, sursa vibrației sonore ca sunet suprem (para nada).

Când prana supremei kundalini este foarte concentrată în bindu, devine puterea potențială a sunetului: para nada în forma tiunghiulară latentă de A-U-M în echilibru — Prakriti întruchipând cele trei gune în echilibru (vezi la pp. 120-121).

Când este total infuzat cu prana, nada devine principiul sunetului (parashabda), ce emite un sunet radiant (pashyanti) în formă de pranava: aum: , sunetul originar și sursă a tuturor mantrelor posibile. Aceasta este prima manifestare de lumină, având 1 000 de puteri. Când sunetul radiant (pashyanti) se transformă în sunet subtil (madhyama), cele 1 000 de puteri devin petale separate (radiații), răsunând în sunete de mantra (vezi p. 144).

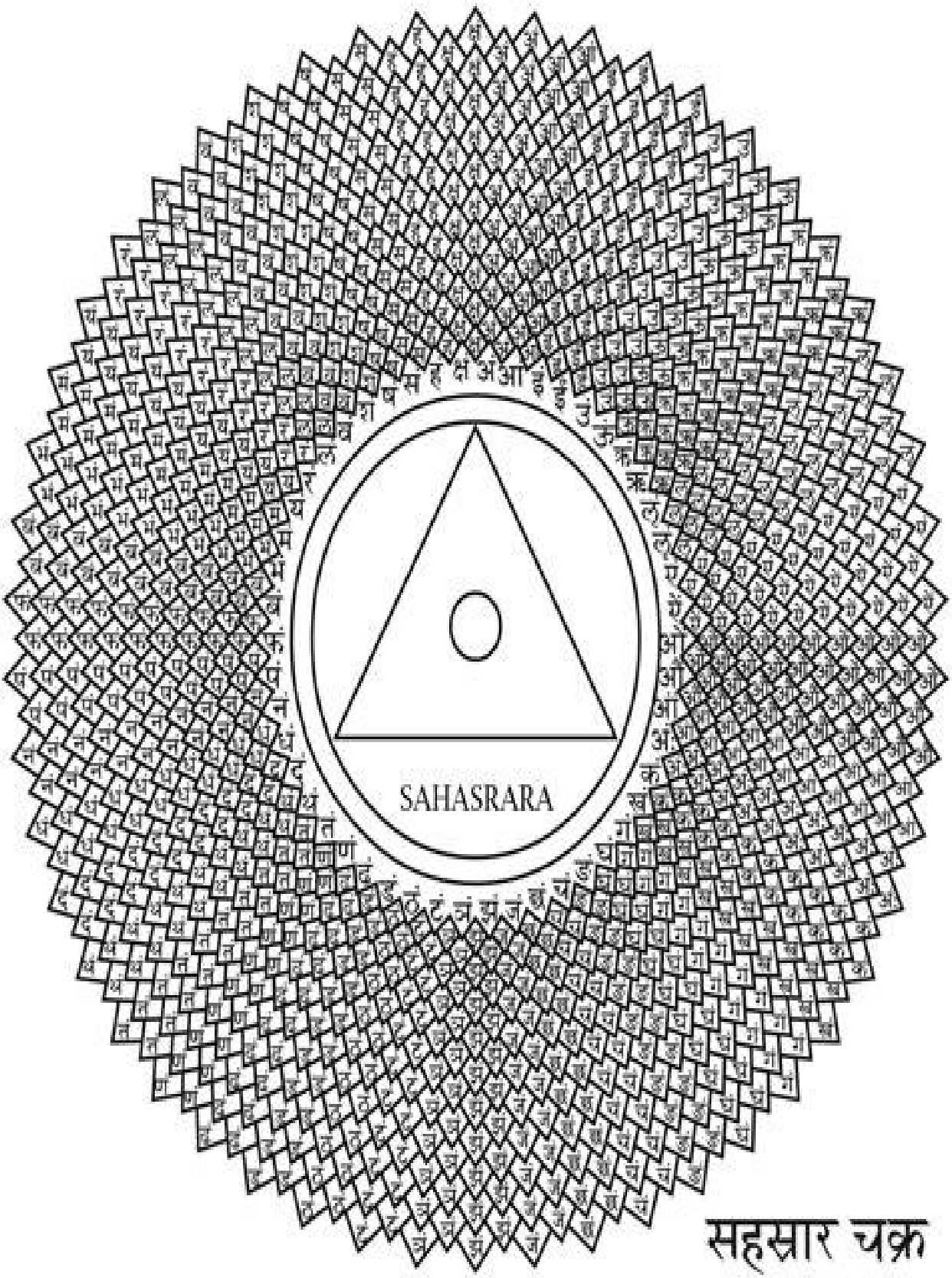
Atunci aum se sparge în 50 de unități separate de sunete de mantre având 20 de tonalități diferite: kundalini, trei puncte bindu, trei atribute ale creației (gune), trei forțe specifice, cinci zeități (devata) și cinci curenți de aer vital (prana), în total 20. Astfel, petalele chakrei sahasrara sunt așezate în 20 de straturi, cu câte 50 de petale pe strat. Fiecare din cele 20 de straturi are toate cele 50 de litere pe petalele sale.

Cele 50 de mantre ale chakrei sahasrara radiază asemenea unor raze de lumină (rashmi) către petalele primelor șase chakre (de la muladhara la ajna). Astfel, literele de pe petalele acestor șase chakre totalizează 50, toate literele alfabetului

sanscrit.

Rostirea (japa) celor 50 de mantre se poate face în două feluri: de la a la la, ceea ce se numește anuloma, și de la la la a, iar asta se numește viloma. Luate la un loc, mantrele auloma și viloma sunt 100.

Surya, Zeul Soare în forma sa de lumină (jyotirupa), răspândește 1 000 de raze de lumină (sahasrarashmi) în 100 de forme. Astfel, de la sahasrara provine chakra nirvana, cea cu 100 de petale.



सहस्रार चक्र

Figura 19a. Chakra sahasrara

Roata timpului

Explorând pentru o clipă kalachakra (roata timpului), să înţelegem acum acele kala (de la kal — calcul, socoteală) din misteriosul bindu. Nitya (eternităţile) Mamei Divine reprezintă 15 zile obişnuite (tithi) ale perioadei de lună în creştere. Întregul ciclu nitya este egal cu 21 600 de shvasa, numărul mediu de respiraţii ale unui individ în 24 de ore. Braţele sau razele celor 15 nitya sunt 108 în total, iar fiecare nitya are 1 440 de respiraţii, a cinsprezecea parte din cele 21 600 de respiraţii.

Zeiţa apare în faze, asemenea lunii. Cele 15 nitya ale sale sunt cele trei gune sub forma celor cinci elemente: eter, aer, foc, apă şi pământ. A 16-a kala (ziua cu lună plină) este însăşi Zeiţa supremă.

Cele 16 nitya sunt în număr egal cu cele 16 vocale din alfabetul sanscrit. Cele 36 de tattva sunt în număr egal cu cele 36 de consoane ale alfabetului. Înmulţind cele 16 nitya cu cele 36 de tattva, rezultă un total de 576. Multiplii acestui număr pot fi folosiţi pentru a calcula numărul de ani ai diferitelor yuga, cicluri de timp.

Viaţa omenească are aceeaşi structură de 16 kala ca şi cosmosul. Nitya sunt echivalate cu diversele stadii de somn profund, vis, stare de veghe şi conştiinţă totală sau turiya (a patra stare). Nitya sunt cele 16 părţi ale continuumului conştiinţei, iar cea de-a 17-a kala este conştiinţa transcendentală.

Calea kundalini către bindu suprem

Pentru a-şi manifesta puterea de absorbţie, kundalini shakti are forma unui

triunghi în chakra sahasrara şi se prezintă sub patru aspecte: ama kala, nirvana kala, nirodhika vahni şi nirvana shakti. În cele din urmă ea este absorbită de golul din triunghi.

În triunghi, kundalini apare ca cea de-a 16-a fază (kala) a lunii, numită shashi sau ama (lună) kala, strălucind în roşu asemenea soarelui de dimineaţă. Pură, luminoasă şi delicată, ca 10 milioane de fulgere, forma ei este subtilă precum a suta parte din filamentul delicat al unui lotus. Ea este orientată în jos, având forma unei luni în creştere (o jumătate de încolăcire). Ama kala este mereu activată, imuabilă şi nemuritoare. Ea este sursa unui flux abundent de nectar provenit din uniunea binecuvântată a lui Shiva cu Shakti în bindu.

Nirvana kala, ce se găseşte în ama kala, este puterea de aborbţie a kundalini în forma ei manifestă, excelentă şi subtilă, precum a mia parte din vârful unui fir de păr. Zeiţa supremă (Bhagavati) este în interiorul zeităţii personale (ishtadevata). Sub formă de lună în creştere, luminoasă ca 10 milioane de sori şi răcoroasă ca zece milioane de luni, ea este cea de-a 17-a niranjana kala (lună în creştere nepătată), de la rădăcinile sanscrite nir (fără, zero) şi anjana (formă, pată).

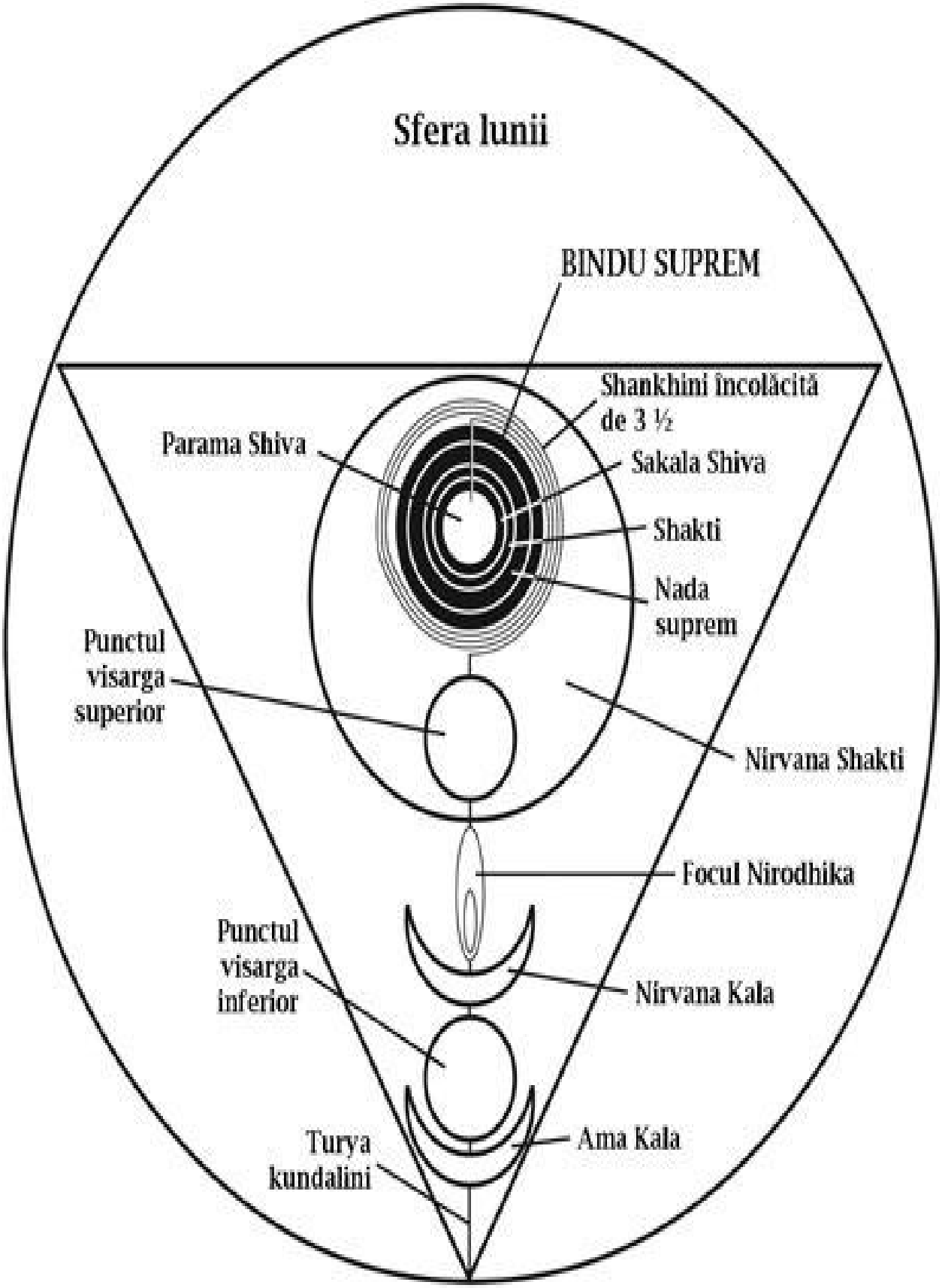

Sfera lunii
BINDU SUPREM
Shankhini încolăcită
de 3 ½
Parama Shiva
Sakala Shiva
Shakti
Nada
suprem
Punctul
visarga
superior
Nirvana Shakti
Focul Nirodhika
Punctul
visarga
inferior
Nirvana Kala
Turya
kundalini
Ama Kala

Figura 19b. Absorbţia kundalini în bindu suprem

În interiorul nirvana kala se află forţa controlului suprem (nirodhika) sub formă de foc (vahni), unde sunetul este nemanifest (para nada). Acolo se găseşte suprema, primordiala nirvana shakti (kundalini ce absoarbe totul). Este roşie şi luminoasă ca 10 milioane de sori de dimineaţă, mamă a trei lumi, sursă a universului ca mantra, subtilă şi ascunsă, ca a zecea milionime din vârful unui fir de păr. Este pură şi întru totul conştientă de Marele Shiva. Iubirea şi bucuria sa au un flux constant. Viaţă a tuturor fiinţelor, îi transmite minţii înţelepţilor cunoaşterea lui Brahman. Ea este însăşi conştiinţa ce nu se susţine prin nimic în sine.

În interiorul ei [Nirvana Shakti] este locul etern numit lăcaşul lui Shiva, eliberat de Maya, la care ajung doar yoghinii, şi cunoscut sub numele de Nityananda. El este plin cu orice formă de beatitudine şi este însăşi cunoaşterea pură. Unii îl numesc Brahman, alţii Hamsa. Înţelepţii îl descriu ca lăcaş al lui Vishnu, iar cei drepţi vorbesc despre el ca despre inefabilul loc de cunoaştere a lui Atma sau despre locul de Eliberare. (Purananda[94])

Puntea de putere visarga

Deasupra regiunii lunare din chakra sahasrara este o punte de putere (visarga), alcătuită din două puncte la dreapta literei sanscrite ah, scrisă astfel: . Visarga este prezentată ca energie kundalini, lucind în roşu, asemenea fulgerelor încărcate. În visarga se găsesc esenţa celor cinci curenţi de aer vital (prana), cele cinci zeităţi (devata) şi întreaga cunoaştere.

Litera a: , prima din şirul de litere ale încolăcirii kundalini, este punctul de pornire în sus a acesteia. Punctul final — natura dual ă a lui aham şi idam — este

visarga.

În chakra sahasrara, primul punct al punții visarga este localizat chiar sub ama kala, iar al doilea punct este chiar sub bindu suprem. Aceste două puncte formează o punte a dualității prin care kundalini trece din sahasrara în unitatea bindu suprem.

Shankhini

După ce trece prin chakra sahasrara, kundalini devine suprema energie sub formă de spirală, numită Shankhini. Ea se găsește deasupra chakrei sahasrara și deasupra celui de-al doilea punct al punții visarga. Shankini, cunoașterea supremă, se unește cu Sakalashiva și se absoarbe în cele din urmă în dhruva mandala (zona stelei polare), în infinitul Paramashiva.

Shiva-Shakti

În centrul chakrei sahasrara se află un ocean de nectar. În mijlocul lui e o insulă de nestemate, unde crește copacul împlinirii dorințelor. Pe acea insulă, într-un templu luminos cu patru porți, se găsește un altar cu 50 de litere-mantra din alfabetul sanscrit. Pe altrar e un tron bătut în pietre prețioase, unde stau uniți Shakti (Mahakali) și Paramashiva (Maha Rudra). Ca ființe separate, ele sunt în uniune sexuală (numită rasa). Totuși, întrucât sunt fără formă, nonduale și neindividualizate, sunt una și aceeași (virasa).

Figura 19c. Ardhanarishvara

Aici Shiva, asemenea soarelui, distruge întunericul iluziei, ignoranței și lipsei de spiritualitate. În același timp, Shakti dă naștere mirajului dualității — originea acestei lumi finite și efemere de fenomene ce ascunde privirii absolutul nepieritor și infinit. Astfel, ea poartă numele de maya (aceea care nu există, iluzia).

În stare de asamprajnata samadhi, forța supremă Shakti este una și aceeași cu Paramashiva. Deoarece sunt uniți într-un tot fără fisură, fără să se distingă unul de altul, forma Ardhanarishvara se potrivește pentru a descrie acest întreg. În această formă reunită Shiva-Shakti, jumătatea dreaptă a corpului este Shiva, iar jumătatea stângă este Shakti. Conform anticilor, Paramashiva este asemenea cristalului pur, voios și zâmbitor, purtând cercei, un colier de perle și brățări frumoase la gleznă.

Formele și forțele energiei kundalini

Anticii spun că atunci când energia (kundalini) ajunge în regiunea vidă (sahasrara), stă acolo doar o clipă, apoi se reîntoarce în muladhara (chakra rădăcinii). Doar prin practică serioasă uniunea divină devine permanentă. Când Shakti se unește cu Paramashiva în sahasrara, adepții avansați (siddha) devin jivan mukti (suflet eliberat), sălășluind în beatitudine veșnică și posedând toate forțele.

Pe măsură ce trece prin chakre, kundalini ia diverse forme:

1. În chakra rădăcinii (muladhara), este Kula (rădăcină, neam, dinastie) Kundalini. Aici ea se odihnește în stare de samadhi (transcendență) sub formă de svayambhu linga. Este o nonentitate, ca și cum ar fi adormită.

2. Când este trezită, se numeşte Vahni (foc) Kundalini, de culoare roşu-închis, trecând de la muladhara la chakra inimii (anahata).

3. În anahata devine Surya (Soare) Kundalini, de culoare purpuriu-deschis, deplasându-se către partea de jos a chakrei ajna (al treilea ochi).

4. În ajna se numeşte Chandra (Lună) Kundalini, albă şi plină de nectar, înaintând spre chakra nirvana.

5. În sahasrara devine Turya (a patra stare) Kundalini — starea de samadhi dincolo de cele trei stări, de veghe, de vis şi de somn. Aici este conştiinţă pură, trăită în samprajnata samadhi.

La întoarcere, când străpunge fiecare chakra, kundalini absoarbe principiul (tattva), elementul (mahabhuta) şi simţul concret (tanmatra) asociat cu fiecare dintre chakre. În rădăcina muladhara absoarbe elementul pământ şi mirosul. În bazinul svadhishthana absoarbe apa şi gustul. În plexul solar — manipura — absoarbe focul şi forma. În inima anahata absoarbe aerul şi atingerea. În gâtul vishuddha absoarbe eterul şi sunetul. În al treilea ochi ajna absoarbe manas (mentalul inferior). În chakra manas absoarbe chitta (mentalul senzorial). În chakra indu absoarbe buddhi (intelectul). În chakra nirvana absoarbe dhi (mentalul superior) şi ahamkara (ego-ul).

După chakra nirvana, Chandra (Lună) Kundalini trece puntea de putere virsarga către triunghiul din regiunea lunară şi plină de nectar a chakrei guru. De aici urcă în triunghiul luminos din regiunea lunară situată în centrul chakrei sahasrara. Aici, Luna Kundalini devine Turya Kundalini, realizabilă doar în stare de samadhi.

În triunghiul luminos din chakra sahasrara, kundalini are trei aspecte:

1. forma ama kala, trăierea experienţei stării de samprajnata samadhi;

2. forma nirvana kala, dincolo de samprajnata samadhi, în care absoarbe chiar şi conştiinţa stării de samadhi prin forţa controlului suprem (nirodhika vahni);

3. forma nirvana shakti, forța kundalini ce absoarbe tot; aici absoarbe Prakriti, Purusha și Maya, apoi trece în vidul suprem, regiunea circulară din triunghiul luminos; centrul acestui vid este Shiva; kundalini se încolăcește în jurul acestui vid circular, formându-i circumferința; vidul, resimțit doar ca asamprajnata samadhi, are patru aspecte: bindu suprem, nada suprem, Shakti și Shiva.

• Kundalini se încolăcește mai întâi în jurul bindu suprem, absorbindu-l.

• Kundalini se încolăcește apoi în jurul supremului nada, absorbindu-l.

• Kundalini se încolăcește a treia oară în jurul lui Shakti, pe care o absoarbe.

• Kundalini se încolăcește pe jumătate în jurul lui Shiva, cu care se unește și-l absoarbe.

• Kundalini este apoi fără limite și absorbită în Paramashiva. Acesta este ultimul stadiu al stării de asamprajnata samadhi, absorbția supremă.

Spiritualizarea sahasrara

Omul, îndată ce descoperă locul cel mai secret, se eliberează de ciclul nașterilor în acest univers. Practicând această yoga, el are puterea de a crea sau de a distruge creația, acest agregat de elemente. Când mintea e bine fixată în acel loc, care este originea Marii Lebede și care se cheamă Kailas, atunci acel yoghin, scăpat de boli și deasupra oricăror accidente, ajunge să trăiască ani mulți, eliberat de moarte. (Siva Samhita[95])

---

[93] Sat Cakra Narupana, 44.

[94] Sat Cakra Narupana, 49.

[95] Vasu, The Siva Samhita, 5:153-154, p. 78.

Partea a III-a

Trezirea kundalini

Capitolul 20

Puterea vindecării

„După trezire, adeptul trăiește mereu la mila kundalini, purtat către o nouă stare de existență și în fața unei lumi noi, la fel de îndepărtat de cea a schimbării și descompunerii rapide ca realitatea de vis.“

(Gopi Krishna[96])

Multe cărți despre kundalini și despre chakre vorbesc despre minunile și beneficiile acestora. Puține sunt însă cele care avertizează despre pericolele deschiderii acestor canale energetice când ești nepregătit. Dacă energia (kundalini) este trezită prematur, înainte ca sistemul de nadi să fie suficient dezvoltat pentru a putea primi suflul puternicului flux, pot apărea situații periculoase care duc la psihoză sau la sinucidere. Când sunt implicate și drogurile recreaționale, rezultatul este și mai devastator. De aceea, yoghinii blamează astfel de „experimente“. De asemenea, dacă nu ai o viață echilibrată și bine așezată în ceea ce privește munca, jocul, iubirea, compasiunea și interesul pentru binele celorlalți, trezirea kundalini se poate dovedi dezastruoasă.

Un guru anonim spunea cândva: „Cu toții vor experiențe spirituale — asta până când le au“. Această afirmație e plină de înțelepciune. Înainte de a o porni pe orice cale spirituală, e bine să cercetezi care-ți sunt motivațiile pentru o astfel de aventură. E pentru a-ți dezvolta puteri „ieșite din comun“? E pentru a fi mai „evoluat“ decât ceilalți? E ca să te simți superior și „special“? Sau e pentru a-l cunoaște pe Dumnezeu, pentru a-l iubi pe Dumnezeu și pentru a-l sluji pe

Dumnezeu? După părerea mea, dacă intenţia din inima ta este Dumnezeu mai presus de orice şi dacă vei căuta sincer îndrumare de la o călăuză bună, atunci nu te vei confrunta cu problemele legate de kundalini, aşa cum au păţit unele persoane.

Experienţe kundalini ciudate

Doar câteva din multele experienţe ciudate raportate de cei care au simţit energia kundalini sunt enumerate mai jos.

• Călătorii astrale involuntare şi experienţe extracorporale.

• Stări involuntare de inconştienţă sau de transă.

• Tresăriri, spasme musculare sau crampe.

• Mişcări involuntare, de tipul smucituri, tremurături.

• Posturi sau poziţii ciudate, forţate, ale corpului.

• Mâncărimi, vibraţii, înţepături sau gâdilituri ciudate.

• Hipersensibilitate şi nervozitate.

• Durere intensă în zonele chakrelor.

• Senzaţii de energie sau curent electric prin corp.

• Senzaţia că se caţără ceva pe corp, în special pe coloana vertebrală.

• Frisoane sau valuri de căldură foarte intense.

• Întreruperi ale somnului sau tulburări ale tiparelor de somn.

• Hiperactivitate cronică sau oboseală cronică.

• Libido foarte scăzut sau foarte puternic.

• Senzitivitate diminuată sau amorţeală.

• Dureri de cap sau senzaţii de presiune în cap.

• Puls accelerat şi durere în piept.

• Greţuri, probleme digestive, pierderea poftei de mâncare sau constipaţie.

• Îngrăşare sau slăbire bruscă.

• Amorţeală sau durere la nivelul membrelor, în special la piciorul stâng.

• Dureri de spate şi de ceafă.

• Transpiraţie, secreţii reduse de mucus şi de spermă.

• Căscat frecvent.

• Izbucniri emoţionale, schimbări afective rapide, pierderea controlului emoţional.

• Izbucniri spontane în râs sau în plâns.

• Confuzie mentală şi lipsa concentrării.

• Atacuri de panică.

• Disociere şi pierderea legăturii cu lumea.

• Frică intensă de a nu-şi pierde minţile.

• Psihoză.

Invariabil, medicii diagnostichează greşit aceste simptome. Bieţii lor pacienţi primesc medicamente şi sunt trimişi acasă, dar, pentru că nu există tratament pentru stările de conştiinţă extinsă, starea lor nu se îmbunătăţeşte. Astfel, cunoaşterea acestor simptome şi a modului în care pot fi gestionate ar fi un

extraordinar adaos la cunoştinţele medicale actuale.

În acest capitol vei citi câteva declaraţii despre experienţele kundalini şi vei învăța cum să gestionezi întâmplările ciudate de pe parcursul propriei tale explorări. Totuşi, nu uita că experimentele cu energia (kundalini) trebuie efectuate numai sub supravegherea personală a unui maestru spiritual iluminat și cu acordul unui medic autorizat.

Deoarece întregul sistem de chakre şi de energie este alcătuit din lumină şi sunet, cea mai bună cale de a efectua schimbări în acest sistem este prin aceste două medii. Yoghinii se folosesc de mantere, vizualizare, intenţii conştiente şi alte tehnici subtile pentru a face kundalini să urce prin chakre.

Pentru a trezi kundalini, a-ți vindeca aura și chakrele și a depăși experienţele neobişnuite, te vei folosi de puterea cuvântului, a sunetului (nada) în vorbire. Chakra vishuddha este centrul vorbirii şi al purificării. Astfel, vorbirea poate fi un instrument puternic pentru purificarea conştiinţei şi înălţarea ei.

Acest capitol are două părți. Prima parte se ocupă de purificarea câmpului auric, iar a doua te ajută să-ți vindeci chakrele și să trezești kundalini.

Să începem acum explorarea vindecării spirituale.

Partea 1. Vindecarea aurei

Aura ta, cunoscută și sub numele de sukshma sharira (corp subtil), este depozitara gândurilor profunde, inconştiente, credinţelor, obiceiurilor şi deprinderilor, cumul al tuturor experienţelor tale. Compendiu de traume emoționale din trecut, precum și de amintiri obișnuite, aceste forme învechite formează o armură subtilă, dar dură în jurul corpului tău.

Când kundalini străbate chakrele, această armură începe să se prăbușească. Amintiri adânci pot să iasă la suprafață, alături de experienţe derutante, neliniştitoare, chiar înspăimântătoare.

Pe lângă aceste amintiri din interior, şi influenţele de mediu pot să aibă un efect

asupra câmpului tău auric, adăugându-se la norul îmbâcsit ce ascunde natura ta reală, de lumină strălucitoare. Aceste influenţe îţi pot tulbura aura, cauzând probleme fizice, mentale şi spirituale. Nu se poate da vina nici pe ce este în interior, nici pe ce vine din exterior. Însă este necesară vindecarea.

Prin urmare, vei învăţa câteva puternice afirmaţii vindecătoare care să-ţi cureţe şi să-ţi vindece câmpul auric. Toate aceste afirmaţii au cel mai puternic efect atunci când sunt rostite clar şi cu voce tare. Nu e nevoie să fie folosite exact cuvintele de aici, câtă vreme se transmite aceeaşi idee generală.

Închiderea aurei

Probabil că dificultatea cea mai mare a celor ce păşesc pe calea spirituală este hipersensibilitatea. Deschiderea unor niveluri noi de conştientizare poate fi derutantă fără înţelegerea tărâmurilor spirituale şi a planurilor inferioare de existenţă. Cu aura larg deschisă, s-ar putea să fii expus accidental la energii inferioare. Poţi chiar să-ţi părăseşti fără să vrei corpul fizic, aşa cum a făcut acest bărbat din Omaha, Nebraska.

Simţeam că-mi pierd controlul. Oamenii şi lucrurile din jurul meu nu-mi mai erau accesibile. Detestam locurile aglomerate. Eram pătruns de orice: sunete, lumini, vibraţii. Puteam să simt orice, mai ales suferinţa sau emoţiile negative ale altora. Întâlnirile de zi cu zi mă storceau de energie, de parcă oamenii ar fi fost vampiri energetici, sugându-mă de energie. Deseori, erau ostili faţă de mine, atacându-mă verbal şi uneori chiar şi fizic, fără vreo cauză aparentă. Când mă găseam în public, eram cuprins de panică. Tot ce voiam să fac era să dau fuga acasă şi să încui uşa în urma mea. Cea mai înspăimântătoare experienţă a fost când mi-am părăsit practic corpul şi mi-a fost greu să reintru în el.

Prima afirmaţie va menţine deschis câmpul energetic pentru tărâmul spiritual, dar închis pentru planurile inferioare de existenţă. Rostirea acestei afirmaţii este

eficientă în a împiedica influenţele externe să pătrundă în câmpul tău auric. De asemenea, îţi conferă un mai bun autocontrol, ca să nu devii obiectul unor experienţe nechemate.

Foloseşte această afirmaţie de mai multe ori pe zi. Este o precursoare excelentă a practicilor spirituale, a meditaţiei sau a rugăciunii. Este esenţială pentru oamenii foarte sensibili sau asemenea unui „burete“, care absorb vibraţiile din jurul lor aşa cum un burete absoarbe apa şi pentru care influenţele exterioare sunt epuizante, invazive sau coercitive. Această afirmaţie îţi curăţă imediat câmpul auric de influenţele negative. Ea poate fi rostită oricând te simţi intimidat, sub presiune, speriat sau lipsit de control. S-o spunem acum cu voce tare:

Eu deţin controlul. SUNT singura autoritate din viaţa mea. SUNT protejat divin de lumina din fiinţa mea. Îmi închid aura şi corpul de lumină în faţa nivelurilor astrale inferioare ale minţii şi o deschid către lumea spirituală, acum şi pentru totdeauna. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Coloana de lumină

După rostirea acestor cuvinte, poţi să vizualizezi şi o lumină strălucitoare, albă sau aurie, deasupra capului tău, în chakra sahasrara (chakra coroanei), răspândind o minunată rază în jos prin centrul corpului tău. Apoi, imaginează-ţi cum această rază şi chakrele din corpul tău se fac din ce în ce mai mari până când îţi umplu şi îţi înconjoară întregul corp cu o minunată coloană de lumină. Figura 20a de mai jos te poate ajuta să vizualizezi această coloană de lumină.

Autoritatea de sine spirituală

Uneori, kundalini pare să preia controlul oamenilor, nu să fie controlată de

aceştia. Mulţi aspiranţi sinceri au parte de experienţe ciudate care par cu totul incontrolabile, asemenea experienţei acestei femei din Austin, Texas:

De regulă, kundalini mă trezea în toiul nopţii cu senzaţii de căldură şi alte senzaţii intense la baza coloanei vertebrale. Apoi, mici sfere de energie săreau aiurea în jurul corpului meu. Îmi pierdeam simţul realităţii şi intram într-o lume de viziuni ciudate şi de sunete zgomotoase. Eram încojurată de fiinţe demonice îngrozitoare.

Uneori, simţeam o durere feroce la nivelul chakrelor. Odată, energia mi-a pulsat puternic în cap, provocându-mi mari dureri. În cele din urmă, a pătruns violent şi mi-a explodat în creier. Apoi s-a rotit rapid în jurul corpului meu şi mi-a mai explodat de câteva ori în creier. Mi s-au dilatat nările şi au rămas atât de dilatate, încât mi-a curs sânge din nas mai multe zile la rând. După aceea, lumea a devenit un loc ciudat, bizar, străin, de coşmar. Nu-mi mai locuiam propriul corp, ci păream să trăiesc deasupra lui. Corpul mi-a amorţit. De câte ori mă atingea cineva, simţeam senzaţii electrice în locul senzaţiilor corporale normale. Dorinţa sexuală mi-a dispărut. Mintea îmi era plină de frică şi anxietate ca nu cumva creierul şi sistemul nervos să-mi fie afectate permanent.

Deoarece energia (kundalini) acestei femei s-a deplasat la întâmplare, în loc să urce prin nadi sushumna, probabil că experienţa ei a fost echivalentul unor crize (activitate electrică haotică a creierului). Gopi Krishna în cartea sa Living with Kundalini a afirmat: „Dacă, din greşeală, kundalini este stimulată să circule prin orice alt nadi şi nu prin sushumna, există mare pericol de tulburări psihice şi fizice care pot să ducă la dizabilităţi permanente, nebunie sau deces“.

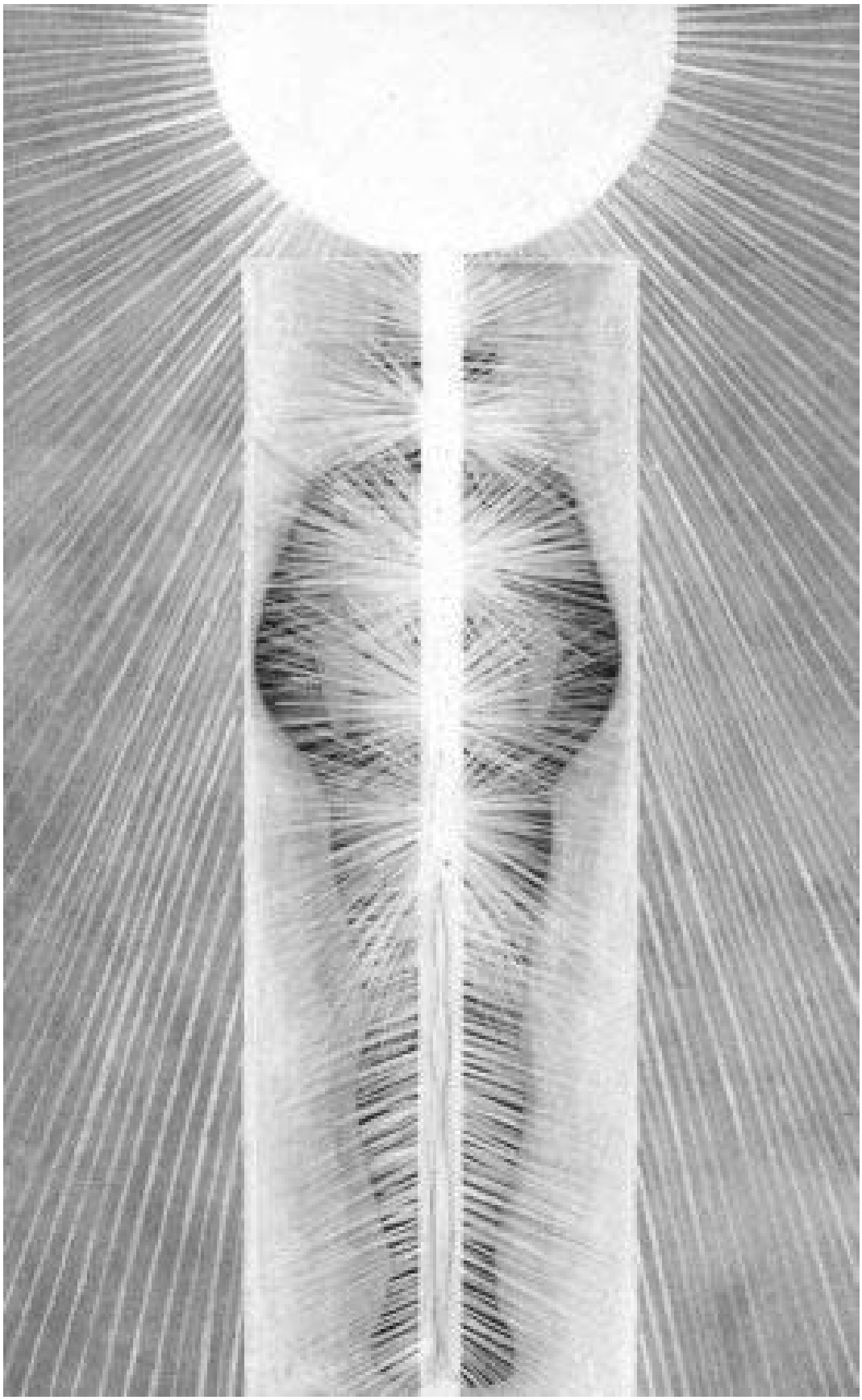


Figura 20a. Coloană de lumină

Nicio experiență spirituală nu trebuie să fie atât de incontrolabilă și agresivă. Cu îndrumare adecvată poți fi stăpân pe tine, și nu aruncat de colo-colo, în pericol de moarte. Experiențele tale spirituale pot fi blânde și ușoare. Ori de câte ori simți că energia (kundalini) îți scapă de sub control, următoarea afirmație te poate ajuta să preiei comanda trezirii tale spirituale:

Mă rog la Dumnezeu [Duhul Sfânt, Zeiță sau orice altă zeitate dorești să invoci] să intervină acum în existența mea. Mă plec în fața lui Dumnezeu, știind că viața mea e în mâinile sale. Mă rog cu umilință ca blânda sa mână să pogoare balsam vindecător, liniște și pace asupra ființei mele. Canalele mele energetice sunt echilibrate, armonizate și liniștite. Corpul meu se pregătește încet și treptat pentru trezirea kundalini care va avea loc delicat, confortabil și încet. În mine, Dumnezeu deține controlul. Dumnezeu e singura autoritate din viața mea. Îmi închid aura și corpul de lumină în fața a orice, mai puțin în fața grației divine și a infinitei puteri a lui Dumnezeu, prezentă în viața mea acum și pentru totdeauna. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Integrarea noilor experiențe

Când ți-ai petrecut întreaga viață haotic, apoi, prin practici spiritual, se ridică de pe ochii tăi cețurile ființei, lumina orbitoare poate să fie copleșitoare. Ești deodată conștient de dimensiuni subtile care îți erau înainte ascunse vederii. Imaginează-ți cum e să întâlnești ființe nonfizice, din alte dimensiuni, și cum e ca prin ființa ta să alerge vijelios energii ciudate, așa cum i s-a întâmplat acestui bărbat din Lancaster, Massachusetts.

Noaptea târziu, pe când stăteam în pat neputând să adorm, am simțit o puternică energie cuprinzându-mi tot corpul. Mă întrebam dacă puteam să rezist agoniei durerii. Organele genitale, anusul și fesele mi-au fost copleșite de o senzație violentă de arsură, atât de puternică, încât am crezut că o să-mi plesnească vasele

de sânge sau că o să sufăr o combustie spontană. Apoi, prin buric şi prin inimă, am simţit rotindu-mi-se o tornadă, cu un sunet asurzitor. Deodată, un fascicul puternic de lumină lichidă mi s-a ridicat pe coloana vertebrală şi mi-a explodat în creier. Vuia ca o cascadă. Lumina s-a intensificat şi a devenit un halou de raze strălucitoare. Starea de conştiinţă mi s-a extins, nemaifiind limitată la corp. Am devenit una cu acea imensă lumină în timp ce alte valuri de lumină îmi pătrundeau în corpul devenit complet amorţit, de parcă n-ar fi existat niciodată. Şi-atunci am plutit eliberat într-un ocean de lumină extraordinară, o lumină cristalină cu toate nuanţele şi texturile. Exaltarea acestei experienţe e dincolo de cuvinte.

Când vechea realitate se dizolvă, se trezesc percepţii noi. Stările de conştiinţă extinsă pot să-ţi dea senzaţia că viaţa ta anterioară nu mai există, aşa cum i s-a întâmplat acestei femei din Cincinnati, Ohio:

Experienţele mele spirituale au culminat când am simţit că am ajuns într-un loc pustiu. Nu-mi doream nimic, doar să-i ajut pe oameni. Trecut, prezent şi viitor erau reunite în nimic. Nu mă interesa nimic din ce se întâmpla. Mă simţeam ca un zombi, moartă pentru lumea fizică, de parcă toate astea erau un teatru de păpuşi, iar eu eram publicul.

Poţi să trăieşti spontan experienţe bizare din tradiţii religioase diferite de a ta, aşa cum a păţit această femeie din Arlington, Virginia:

M-a trezit un bâzâit din capul meu. Deodată, am simţit de parcă craniul îmi era străpuns de un glonţ de lumină ce-mi pătrunsese prin frunte. În mod surprinzător, am şi în ziua de azi un cucui în frunte. Într-o viziune interioară, am văzut o femeie cu chipul negru, îmbrăcată într-un sari alb ce stătea în cadrul unei uşi înalte. Ea mi-a spus: „Bărbatul meu îşi anunţă întotdeauna venirea prin sunet de clopot“. La scurt timp, am auzit în creier nişte clopote răsunând ca tunetul. Apoi, mi-am simţit brusc corpul invadat de o beatitudine supremă, plină de lumină. Am auzit cuvintele: „EU SUNT Shiva“.

Pot să apară şi experienţe ciudate de natură sexuală, aşa cum a aflat pe pielea lui acest bărbat din Spokane, Washington:

În timpul meditaţiei, am simţit deodată o erecţie ciudată, pulsatilă, dureroasă. Îmi simţeam penisul întărit şi mare asemenea unui totem. Glandul a fost cuprins de o senzaţie sexuală intensă care a coborât înspre bază. Mi se părea că penisul mi se zvârcolea întorcându-se pe toate părţile, ca şi cum glandul s-ar fi contras înăuntru, iar senzaţiile pulsatile erau către interior, nu către exterior… Îmi simţeam întregul corp vibrând. Fiinţa mi-a explodat odată cu energia şi lumina care urcau uşor pe coloana vertebrală către ceafă. De deasupra mi-am simţit capul străpuns de un fascicul asurzitor de lumină albă-albăstruie. Apoi am simţit cum îmi exploda creierul într-un orgasm, în timp ce parcă eram contras într-o gaură din creştetul capului. Am devenit una cu Dumnezeu, iar latura mea masculină şi cea feminină s-au reunit într-un tot. După aceea, am rămas în acea stare de nemăsurabilă şi inexprimabilă beatitudine, de venerație şi uluială săptămâni la rând.

Afirmaţia următoare te va ajuta să integrezi noile experienţe spirituale. Foloseşte-o în mod repetat ori de câte ori îţi faci griji sau te temi că noile tale percepţii şi experienţe sunt copleşitoare. Rosteşte-o acum clar şi tare:

SUNT plin de lumina lui Dumnezeu. Graţia lui Dumnezeu se pogoară asupra mea cu bucurie, înţelepciune şi adevăr. SUNT plin de iubirea, puterea şi energia lui Dumnezeu. SUNT eliberat de frică şi deschis către bine. Dumnezeu este protectorul şi salvatorul meu. Stau în braţele lui Dumnezeu şi nu am de ce să mă tem. Lumina lui Dumnezeu mă protejează de orice rău. SUNT liber să simt adevărata natură a fiinţei mele, fără frică. SUNT în siguranţă în îmbrăţişarea iubirii lui Dumnezeu şi totul este bine. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Ruperea legăturilor psihice

Legăturile psihice sunt atașamente inadecvate sau respingeri ale influenţelor interioare sau exterioare. Prin clarviziune, poţi vedea lanţurile, legăturile sau sforile care leagă chakrele tale de anumiţi oameni, locuri, lucruri, organizaţii, situaţii, circumstanţe, amintiri, experienţe sau dependenţe. Aceste influenţe par să te controleze atunci când o legătură psihică te leagă de ele. Legăturile psihice sunt dintr-o materie subtilă: chestii mentale cristalizate într-o anumită formă.

Legăturile psihice iau naștere ca urmare a repetării tiparelor de comportament, a situaţiilor încărcate emoţional sau negative ori a amintirilor de care te rușinezi. Aproape oricine este legat astfel de colegi sau iubiți. Legăturile psihice nu sunt niciodată bune. Trebuie vindecate și trebuie să te eliberezi de ele. Folosește-te de această afirmație pentru a rupe legăturile psihice dintre tine și alți oameni din mediul tău. Îți garantez că, dacă faci asta în fiecare zi, vei avea relaţii mai bune, mai intime, începând chiar de acum. Pentru mai multe informaţii, citește cartea mea The Power of Auras.

Mă rog acum Duhului Sfânt să rupă, să slăbească, să încheie și să mă elibereze de toate legăturile psihice și karmice dintre mine și _____. Aceste legături sunt acum tăiate cu blândețe, binecuvântate, iubite, încheiate, vindecate, dizolvate, eliminate și sunt complet eliberat de ele, strat după strat, grup după grup după grup. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Vindecarea entităţilor astrale

Pe parcursul explorărilor tale interioare, dacă nu-ți ții aura închisă față de tărâmurile inferioare, s-ar putea să întâlnești pe drum ființe astrale. Acestea sunt fie spirite pământești care au murit, dar care nu au ajuns după moarte în lumina divină, fie ființe din iad.

Aceste entităţi pot să apară sub diverse înfăţişări. De aceea e esenţial să înveţi să faci diferenţa între aceste fiinţe astrale inferioare şi fiinţele divine de lumină, precum îngerii şi zeităţile.

Printre multiplele victime ale energiei (kundalini) despre care am citit, aproape fiecare psihoză s-a datorat influenţei directe a posedărilor sau opresiunilor astrale, cum este şi experienţa acestui bărbat din Rochester, New York:

La mine, trezirea kundalini a fost oribilă. S-a petrecut fără să vreau, la scurtă vreme după ce am citit cartea [unui guru indian renumit]. Am început să aud în cap voci rele, crude, atât de tare, încât mă distrăgeau permanent. Nu mă puteam concentra să port o conversaţie sau să văd un film. Am crezut în mod greşit că îmi vorbea guru meu interior. Dar aceste voci mă înnebuneau. Odată, am încercat să mă sinucid, iar de trei ori am fost internat într-un spital de boli nervoase. Medicamentele nu mi-au ajutat cu nimic. Când le-am povestit celor de la ashram dilema mea, am fost trimis practic la plimbare. Ei doreau să audă doar despre experienţele „înălţătoare“. Mintea mea era numai cioburi, fiind posedată de multe spirite. Aveam viziuni cu demoni şi atrocităţi îngrozitoare. Această harababură, şi fizică, şi mentală, durează de 10 ani şi încă încerc să-mi fac ordine în viaţă.

Pentru mai multe informaţii despre entităţile astrale îţi recomand să citeşti câteva dintre cărţile mele, precum şi afirmaţiile vindecătoare care nu sunt incluse în această carte: Divine Revelation, Exploring Meditation, Instant Healing, Miracle Prayer şi The Power of Auras. Între timp, să învăţăm o rugăciune de vindecare care să-ţi cureţe aura de orice fel de influenţă, posesiune sau opresiune astrală. Foloseşte-te de această afirmaţie oricând simţi că vreo influenţă inconfortabilă, înspăimântătoare, epuizantă sau foarte negativă încearcă să-ţi pătrundă în câmpul aurei. Această rugăciune de vindecare se adresează direct entităţilor care au nevoie de vindecare:

Dragii mei, sunteţi una cu adevărul fiinţei voastre. Sunteţi purtaţi de lumina divină. Sunteţi iertaţi pentru toată vina şi toată ruşinea. Sunteţi vindecaţi şi eliberaţi de pierdere, suferinţă, derută şi frică. Sunteţi pătrunşi şi înconjuraţi de

lumina divină. Nimic nu vă mai leagă de pământ. Sunteţi liberi să vă îndreptaţi acum către lumina divină. Mergeţi acum în pace şi iubire.

Vindecarea gândurilor

Energia (kundalini) este vindecătoarea absolută a traumelor psihologice adânci şi a altor energii păstrate în corpul mental. Din păcate, metoda ei de a elibera aceste obsesii este uneori ca un fel de chirurgie psihică, prin care aceste energii subterane, ascunse, sunt descoperite şi aduse la suprafaţă. Când se întâmplă asta, se poate ca mintea să-ţi fie făcută ţăndări pentru o vreme, aşa cum i s-a întâmplat acestei femei din Australia:

M-au copleşit o puternică depresie, suferinţa şi nefericirea. Simţeam că am căzut într-un puţ adânc, fără mijloace de a mă salva. Viaţa mea nu mai avea niciun scop, niciun sens. Uneori, accesele de agonie durau luni la rând, atât de greu de îndurat, încât nu mă mai gândeam decât cum să scap. M-au bântuit înfiorătoare gânduri sinucigaşe. Eram singură, pierdută şi părăsită. Nu puteam să povestesc nimănui despre ciudatele mele experienţe. Ştiam că, dacă-i spuneam medicului meu, mă umfla cu pastile. Aşa că am suferit în tăcere.

Asemenea experienţe destabilizatoare pot fi prevenite sau vindecate. Afirmaţia următoare îţi poate curăţa câmpul aurei de gânduri şi emoţii negative. În orice clipă, aura ta radiază fie vibraţii armonioase, senine, pozitive, fie energii negative, discordante, disonante.

Fiecare gând, cuvânt şi acţiune afectează nu doar sănătatea ta fizică şi mentală, ci şi pe oamenii din jurul tău; de fapt, întregul cosmos. Vibraţiile şi emanaţiile tale pot fie să susţină, fie să împiedice pacea şi armonia lumii. Figurile 20b şi 20c sunt ilustrări ale acestui fapt.

Să învăţăm cum să transformăm dizarmonia în armonie prin translatarea

emoțiilor și energiilor negative în emoții și energii pozitive. Această afirmație poate să schimbe și să vindece orice trebuie vindecat. Astfel, ea are o largă aplicare atât în vindecarea personală, cât și în vindecarea celorlalți.

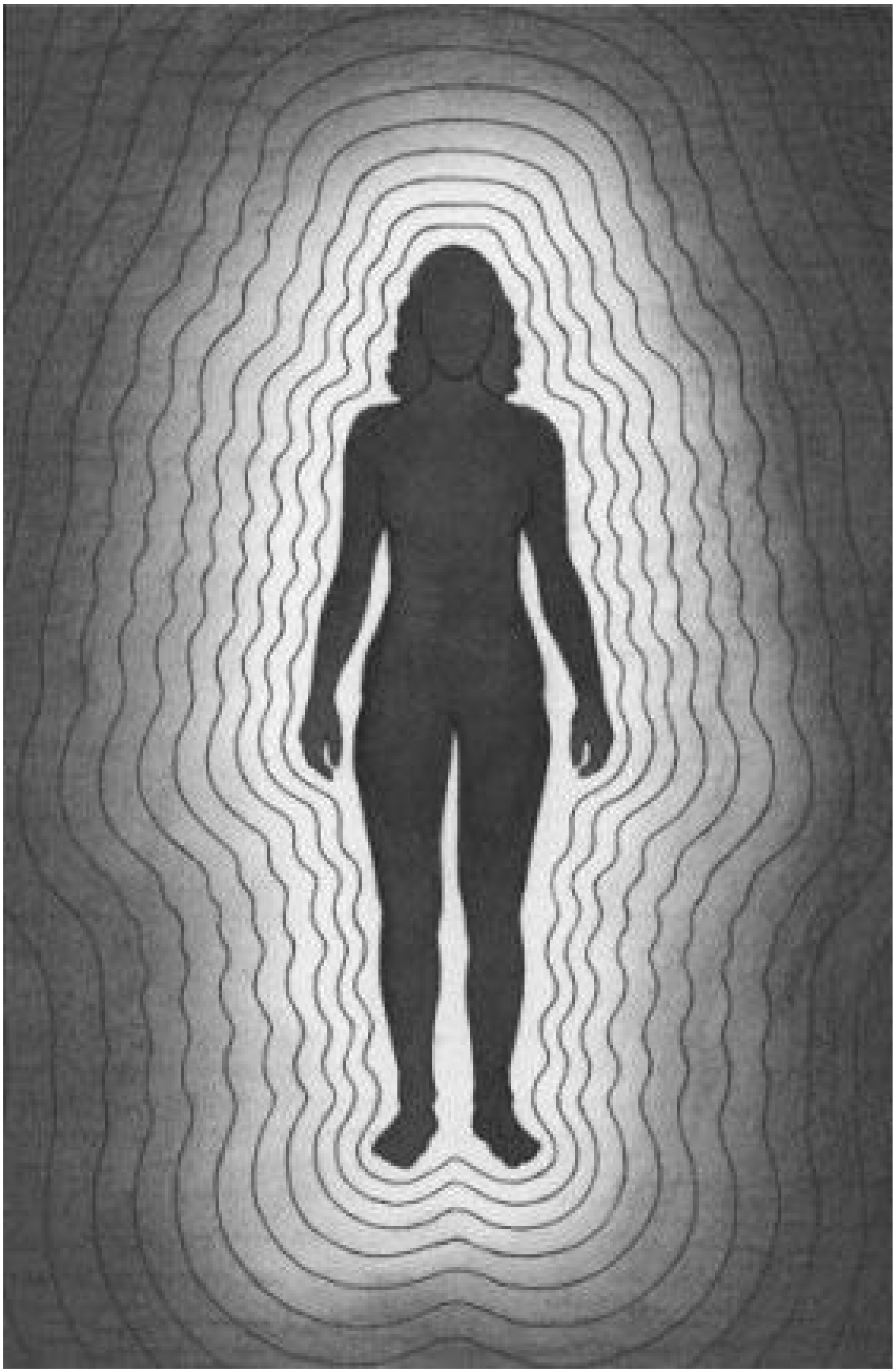


Figura 20b. Armonie mentală

Figura 20c. Dizarmonie mentală

Când ajungi la primul spațiu gol de mai jos, închide ochii și rostește orice gânduri și sentimente negative îți vin în minte. În al doilea spațiu gol așază echivalentele lor pozitive. De exemplu, dacă spui „îndoială“ în primul loc gol, spune „credință“ în al doilea. Dacă spui „confuzie“ în primul, spune „claritate“ în al doilea.

Invoc prezența divină pentru a elimina toate negările și limitările care nu-mi mai sunt de ajutor. Alung acum toate lucrurile negative ca _____ și orice alte gânduri și emoții care nu mai reflectă adevărul ființei mele. Sunt acum eliminate cu blândețe, translatate și transformate prin puterea Duhului Sfânt. Sunt acum liber și deschis să adopt gânduri și emoții pozitive, iubitoare de viață și energizante. Primesc în viața mea gândul _____. SUNT în echilibru. Dețin controlul. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Partea a 2-a. Vindecarea chakrelor

Din această parte vei învăța șapte afirmații speciale de vindecare. Aceste șapte rugăciuni puternice pot să-ți curățe chakrele și să le trezească. Rostindu-le pe rând cu voce tare, poți să-ți transformi starea de conștientizare, să faci să crească energia pranică din corpul tău subtil și să atingi o stare mai înaltă de conștiință. Când rostești fiecare din aceste afirmații, concentrează-ți atenția asupra punctului declanșator de la nivelul chakrei corespondente. Să rostim chiar acum aceste puternice afirmații!

Curățarea muladhara, chakra rădăcinii

Nu mai SUNT legat de lumea materială. Mă rog Duhului Sfânt să mă elibereze de toate tiparele limitative care mă leagă de vibrațiile pământești. Se dizolvă acum în corpul meu mental toate gândurile de frică, îndoială, devalorizare, vinovăție, confuzie și rușine. Toate se înalță în lumina iubirii lui Dumnezeu. SUNT liber și deschis către bine. Milostenia lui Dumnezeu pogoară acum asupra vieții mele. Dumnezeu este sursa și protecția mea, iar viața mea e în mâinile lui Dumnezeu. SUNT în siguranță în mâinile iubirii lui Dumnezeu. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Curățarea svadhishthana, chakra bazinului

SUNT liber să fiu eu însumi. Mă rog Duhului Sfânt să mă elibereze de toate tiparele și credințele limitative care mă leagă de dependența sexuală, de rușine, de frică și inhibiție. Toate se înalță în lumina vindecătoare a iubirii lui Dumnezeu. SUNT liber să-mi exprim sexualitatea și să mă bucur de ea, canalizând-o sănătos prin iubire către partenerul meu adult și cu acordul său. Prin mine se exprimă acum iubirea lui Dumnezeu. SUNT iubirea care este Dumnezeu. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Curățarea manipura, chakra buricului

SUNT o ființă strălucitoare de lumină, debordând în jur numai energie vitală. Mă rog Duhului Sfânt să mă elibereze acum de toate credințele, tiparele și ideile de frică, furie, frustrare și resentiment. Mă eliberez de nevoia de a controla și a manipula mediul înconjurător. Accept și primesc pacea, iubirea, mulțumirea, forța interioară și iertarea. SUNT liber să eman puterea care este adevărata natură a ființei mele. Prin mine se manifestă acum puterea divină, energia cosmică și gloria luminoasă. SUNT forța și puterea care este Dumnezeu. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Curăţarea anahata, chakra inimii

Inima îmi e plină de iubire şi pace. SUNT iubirea care este Dumnezeu. Din inima mea vibrează acum graţia şi seninătatea lui Dumnezeu. SUNT graţia lui Dumnezeu. SUNT binecuvântarea care este Dumnezeu. SUNT pacea absolută. SUNT unealta prin care Dumnezeu face pacea. SUNT seninătatea care este Dumnezeu. SUNT perfecţiunea. SUNT unealta prin care Dumnezeu creează perfecţiunea. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Curăţarea vishuddha, chakra gâtului

SUNT vehiculului perfect al manifestării lui Dumnezeu. Prin mine circulă acum puritatea şi frumuseţea lui Dumnezeu. SUNT mesagerul purităţii lui Dumnezeu. SUNT creativitatea absolută. Toate manifestările mele creative sunt acum impregnate de înţelepciunea lui Dumnezeu. Glasul meu este instrument al sfintei prezenţe a lui Dumnezeu. Trăiesc în lumina lui Dumnezeu. Manifest iubirea lui Dumnezeu. Mulţumescu-ţi Ţie, Doamne, AŞA SĂ FIE!

Curăţarea ajna, chakra celui de-al treilea ochi

Prin mine radiază şi vibrează acum graţia şi înţelepciunea lui Dumnezeu. SUNT ochiul înţelepciunii atotvăzătoare şi atotcunoscătoare. SUNT înţelepciunea care este Dumnezeu. Prezenţa iubitoare a lui Dumnezeu îmi umple fiinţa de lumină. SUNT eliberat acum de legăturile ataşamentului de propriul ego. Mă eliberez de orice nevoie de puteri psihice şi superioritate spirituală. Mă plec în faţa graţiei divine şi SUNT unealta de lumină a lui Dumnezeu. Să se facă voinţa lui

Dumnezeu în toate, acum și în veac! Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

Curățarea sahasrara, chakra coroanei

SUNT sursa luminii. Prin mine picură acum lumina lui Dumnezeu și gloria sa cu o mie de raze. Prin mine picură acum cu bucurie supremă grația lui Dumnezeu. Prin ființa mea curge acum nectarul de ambrozie al lui Dumnezeu, scăldându-mi fiecare por al ființei în nesfârșite vibrații și energii. SUNT plin de gloria strălucitoare a lui Dumnezeu. SUNT cufundat în oceanul de iubire al lui Dumnezeu. SUNT binecuvântat cu pacea infinită a lui Dumnezeu. Mulțumescu-ți Ție, Doamne, AȘA SĂ FIE!

---

[96] Krishna, Kundalini.

Capitolul 21

Puterea practicilor yoghine secrete

„Cei care doresc să înoate prin oceanul de samsara (lumea iluziei) trebuie să practice această bandha într-un loc retras. Practica aduce cu sine controlul pranei din corp. Efectueaz-o în tăcere, cu grijă și hotărâre și întreaga letargie va dispărea.“

(Gherand Samitha[97])

În acest capitol vei învăța acele practici yoga secrete care au fost până de curând ascunse în peșterile și pădurile din India. Cuvântul sanscrit yoga (integrare) derivă din rădăcina yuj (a reuni). Din punctul de vedere al energiei (kundalini), yoga înseamnă unificarea individualității cu universalitatea, care are loc atunci când Shakti interioară se reunește cu Shiva interior în sahasrara (chakra coroanei).

Căi ale yoga

Toate căile yoga caută să ducă la integrare prin mijloace diferite.

1. Raja Yoga (calea regală) se folosește de meditație și de repetarea mantrelor

pentru a dezvolta concentrarea minţii într-un punct.

2. Karma Yoga (calea acţiunii) obţine unificarea prin alternarea meditaţiei cu activitatea dinamică zilnică, urmând un stil de viaţă care respectă legile naturale.

3. Gyana Yoga (calea cunoaşterii) se foloseşte de intelect pentru a face deosebirea dintre realitate şi iluzie, eliminând astfel vălul de ingoranţă şi ajungând la cunoaşterea supremă.

4. Bhakti Yoga (calea devoţiunii) deschide inima căutătorului care, plecându-se în faţa lui Dumnezeu, intră în contact direct cu divinitatea.

5. Yoga Integrată caută să unifice inima, mintea şi voinţa într-un mod ecumenic şi universal, prin onorarea tuturor căilor şi tradiţiilor.

6. Tantra Yoga (calea eliberării, a extinderii) caută să vadă, să simtă şi să cunoască infinitul în şi prin finitudine. Scopul său este obţinerea unei stări de conştiinţă mai înaltă, trăind total viaţa de zi cu zi. Tantricii se închină la zeiţa energie, numită şi kundalini sau Shakti.

7. Kundalini Yoga, Laya Yoga sau Kriya Yoga trezesc energia pranică din corp prin intensificarea energiei (kundalini) în chakre.

8. Hatha Yoga (calea solar-lunară) se preocupă de cultura fiziologică şi face să se trezească kundalini prin asane (posturi corporale), pranayama (exerciţii de respiraţie), un stil de viaţă disciplinat, o dietă specială şi un program drastic de eliminare.

Întrucât această carte se ocupă mai ales de intensificarea energiei pranice şi de trezirea kundalini, învăţăturile şi tehnicile prezentate provind din vechile tradiţii ale înţelepciunii indiene: Tantra, Kryia, Kundalini şi Hatha Yoga. Nu vom discuta în această carte despre asanele (posturile) yoga. Totuşi, asanele sunt esenţiale pentru trezirea kundalini. De aceea, recomand călduros lectura cărţii mele Exploring Meditation, de unde poţi învăţa asanele yoga.

Yoghinii antici din India îşi ţineau secrete practicile misterioase. Cu toate acestea, multe dintre tehnici sunt în prezent la dispoziţia oricui. Din acest capitol vei învăţa câteva dintre aceste metode tainice, numite bandha (a ţine, a bloca sau a strânge), mudra (gesturi), precum şi metode de curăţare special concepute pentru armonizarea fluxurilor de prana prin ida şi pingala. Aceste practici îţi

influențează profund corpul subtil. Ele fac să crească semnificativ fluxul de energie pranică, trezesc kundalini și te fac să resimți direct chakrele.

Să învățăm acum câteva dintre aceste puternice metode!

Jala neti

Dacă orificiile nazale sau sinusurile sunt înfundate, atunci este afectată alternanța naturală a respirației prin ida și pingala. Jala (apă) neti (nas) este o metodă yoghină de curățare a căilor nazale cu apă sărată.

Omul are un puternic sistem intern de purificare care curăță aerul înainte ca acesta să pătrundă în plămâni: căile nazale. Dacă ai nasul înfundat, ești obligat să respiri pe gură. Aceasta este o alternativă periculoasă, pentru că gura și gâtul nu posedă sistemul de filtrare al nasului. De aceea este esențială jala neti. (Singura excepție o reprezintă exercițiile specializate pranayama de respirație pe gură, precum sitkara.)

Prin jala neti sunt îndepărtate impuritățile, sunt stimulate diverse terminații nervoase și sunt purificate creierul și alte organe. Jala neti stimulează și chakra ajna (centrul frunții).

Să aflăm cum se procedează.

Procedura jala neti

Se ia un neti lota (un vas special conceput pentru jala neti) sau un ceainic mic cu un gât care să se potrivească bine în nări. În circa 500 ml apă călduță, fiartă și răcită sau distilată, se amestecă 1 linguriță de sare pură sau ½ linguriță de sare de mare pură și ½ linguriță de bicarbonat. Se dizolvă complet și se umple vasul neti cu soluția salină.

Apleacă-te peste chiuvetă și înclină capul spre dreapta, apoi introdu încet capătul vasului în nara stângă. Continuă să înclini capul și să ridici vasul neti până când soluția salină pătrunde în nara stângă și trece apoi în nara dreaptă. Deschide gura ca să poți respira. Nu uita să consulți medicul înainte de a urma această procedură.

Dacă înclini prea mult capul, apa va ajunge pe gât, și nu în nara dreaptă. Dacă înclini prea mult vasul, apa va curge în exces. Ține capul și vasul în așa fel încât apa să curgă corect.

Dacă realizezi corect procedura jala neti, nu-ți va intra apă în gură sau pe gât. Totuși, dacă se întâmplă astfel, scuip-o. Lasă soluția să-ți curgă prin nări timp de 10-20 de secunde. Îndepărtează apoi vasul și suflă-ți nasul.

Apoi repetă întregul proces, așezând capătul vasului neti în nara dreaptă, înclinând capul spre stânga și permițându-i soluției să curgă prin nara stângă. După ce închei procedura jala neti, suflă-ți nasul pentru a elimina toată umezeala.

Întreaga procedură durează mai puțin de cinci minute. Dacă nu ești răcit și nu ai nasul înfundat, o dată pe zi e suficient.

O metodă alternativă fără vas neti

Prepară soluția salină așa cum am descris anterior. Toarnă în palma stângă ținută căuș puțină soluție. Închide nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă și apleacă-ți capul către căușul palmei. Trage pe nas lichidul și scuipă-l apoi afară. Procedează la fel cu cealaltă nară.

Nu încerca niciuna din aceste metode fără sare sau cu apă prea rece sau prea fierbinte, căci o să-ți pară rău! La temperatura optimă și adăugând cantitatea adecvată de sare, disconfortul este minim sau inexistent. Dacă suferi de hemoragii nazale cronice, nu urma procedura jala neti. Indiferent de starea de sănătate, consultă medicul înainte de a practica jala neti.

Jala neti este o metodă excelentă pentru prevenirea sau vindecarea răcelilor, sinuzitei, problemelor oculare, ale nasului sau ale gâtului, a amigdalitei, cataractei, astmului, pneumoniei, bronşitei, tuberculozei şi inflamaţiilor glandulare sau mucoase. Poate elimina durerile de cap, insomnia, migrenele, epilepsia, încordarea, depresia şi oboseala. Are un efect subtil asupra mai multor terminaţii nervoase nazale, ca bulbul olfactiv şi nervii asociaţi cu ochii şi urechile.

Padadirasana

Padadirasana (postura de echilibrare a respiraţiei) este o asana (postură) yoga ce controlează şi echilibrează circulaţia prin ida şi pingala. Apăsând la subsuori, poţi influenţa direct fluxul de aer. O presiune constantă în axila dreaptă tinde să stimuleze circulaţia aerului prin nara stângă, iar o presiune în axila stângă tinde să stimuleze circulaţia aerului prin nara dreaptă. Când efectuezi padadirasana, apasă în ambele braţe după cum urmează:

Stai într-o poziţie confortabilă, de pildă vajra asana (vezi Figura 21c). Încrucişează braţele pe piept. Pune mâna dreaptă la subsuoara stângă cu degetul mare ridicat pe umărul stâng. În acelaşi fel, pune mâna stângă la subsuoara dreaptă. Închide ochii şi respiră rar şi profund. Continuă să apeşi până când respiraţia se egalizează, adică aproximativ un minut.

Posturi musculare yoga

Bandha sunt practici yoga puternice necesare în Kriya Yoga. Practicând bandha vei vedea cum contractarea anumitor muşchi va influenţa puternic corpul tău fizic şi corpul tău subtil. Bandha au un efect liniştitor şi fac să crească perceperea unei stări de conştiinţă extinsă.

Granthi (nodurile psihice) sunt poziţionate în centrul bazinului (svadhishthana),

în centrul inimii (anahata) și în centrul frunții (chakra ajna). Aceste trei noduri împiedică prana să circule liber prin nadi sushumna, canalul pranic principal, prin care curge kundalini. Astfel, pentru o trezire completă a energiei, aceste granthi trebuie eliminate.

Practicarea de bandha poate să deschidă eficient aceste blocaje și atunci prana poate să circule prin nadi sushumna, ceea ce duce la o receptivitate mentală sporită și la o stare de conștiință mai înaltă. Prin urmare, bandha sunt printre cele mai puternice practici de urcare a kundalini prin chakre.

Să începem să le practicăm. (Ai grijă să consulți medicul înainte de a încerca oricare dintre exercițiile din această carte.)

Jalandhara bandha, blocarea gâtului

Cuvântul sanscrit jalandhara derivă din rădăcinile jalan (rețea) și dhara (flux, fluid care circulă). Cuvântul adhara (bază) se referă la 16 centri specifici din corp: degetele de la picioare, glezne, genunchi, coapse, perineu, coccis, buric, inimă, gât, amigdale, limbă, nas, frunte, ochi, ceafă și creștetul capului.

Figura 21a. Siddha asana

Jalandhara bandha este o postură fizică care face legătura dintre diversele nadi la nivelul gâtului. Asta face să se oprească fluxul de prana către cei 16 centri, direcţionând prana către nadi sushumna. De asemenea, este blocat și nectarul sau amrit ce curge din chakra talu spre gât pentru a fi epuizat de focurile digestive din stomac.

În plus, această bandha încetinește pulsul datorită compresiei sinusurilor carotidei. De asemenea, sporește capacitatea pulmonară, vindecă problemele gâtului, face un masaj benefic tiroidei și aduce echilibru mental, liniște și introvertire. În vechile scrieri se spune că această bandha pune stavilă îmbătrânirii și morţii.

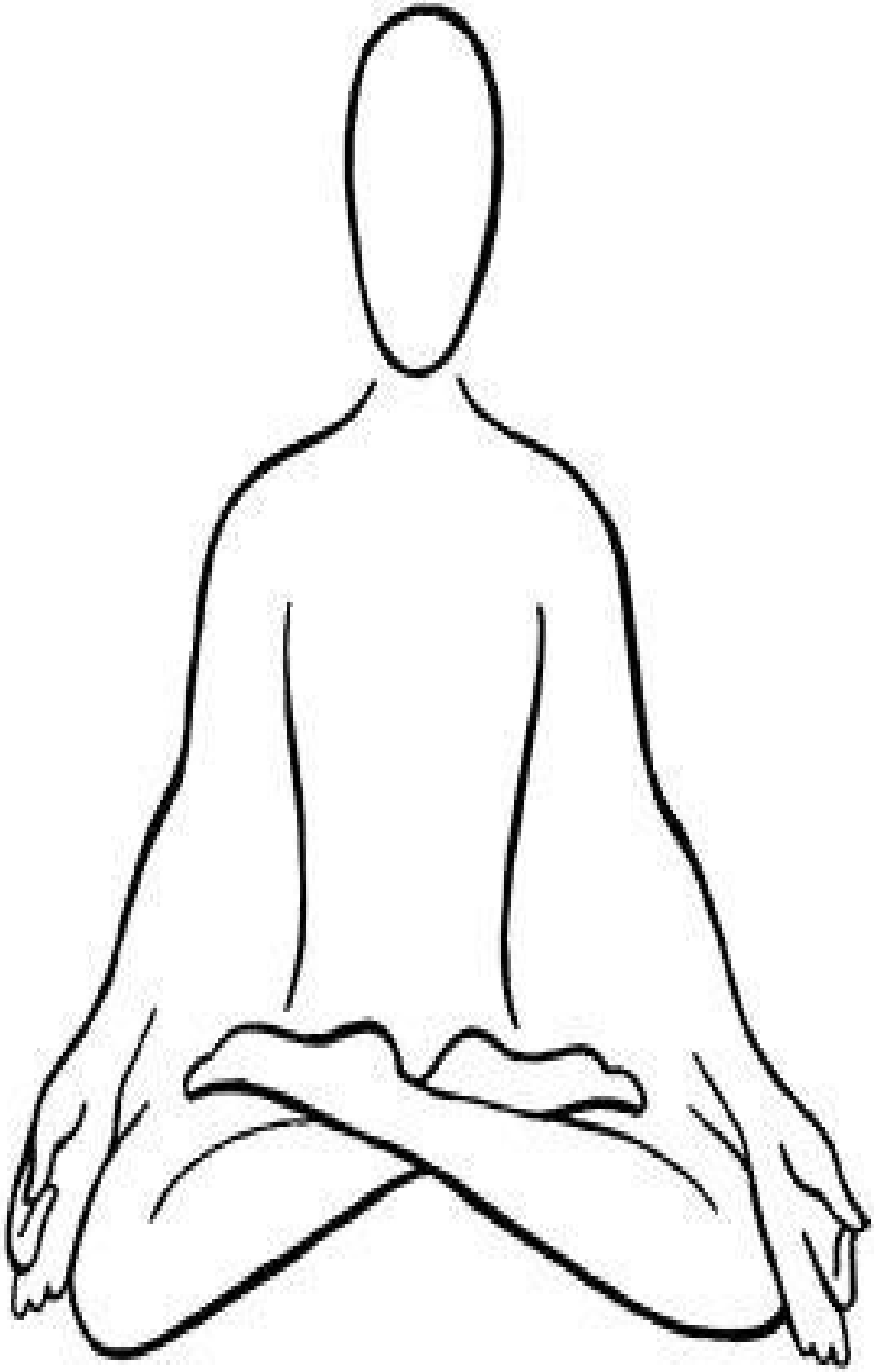


Figura 21b. Padma asana

Să învățăm chiar acum această bandha simplă.

Așază-te într-o poziție confortabilă. Cele mai bune sunt padma asana (lotus), siddha asana sau siddha yoni asana (poziția perfectă). Se poate și în vajra asana, stând pe scaun sau în picioare, cu tălpile apropiate. Dacă stai pe scaun trebuie să-ți pui mâinile pe genunchi.

Închide ochii și relaxează-ți întregul corp. Inspiră adânc pe nas și ține-ți respirația. Înclină capul în față și apasă bine cu bărbia în coșul pieptului. Așază palmele pe genunchi. Dacă stai pe scaun, întinde mâinile și încordează coatele în timp ce le ții de genunchi. Coatele încordate fac să crească presiunea asupra gâtului. În același timp, adu umerii în față. Asta menține brațele întinse și coatele încordate. Rămâi în această poziție și ține-ți respirația atât cât poți. Între timp, fii atent la zona gâtului. Apoi relaxează umerii, îndoaie brațele, ridică ușor capul și expiră rar. Respiră normal. Repetă de câte ori poți.

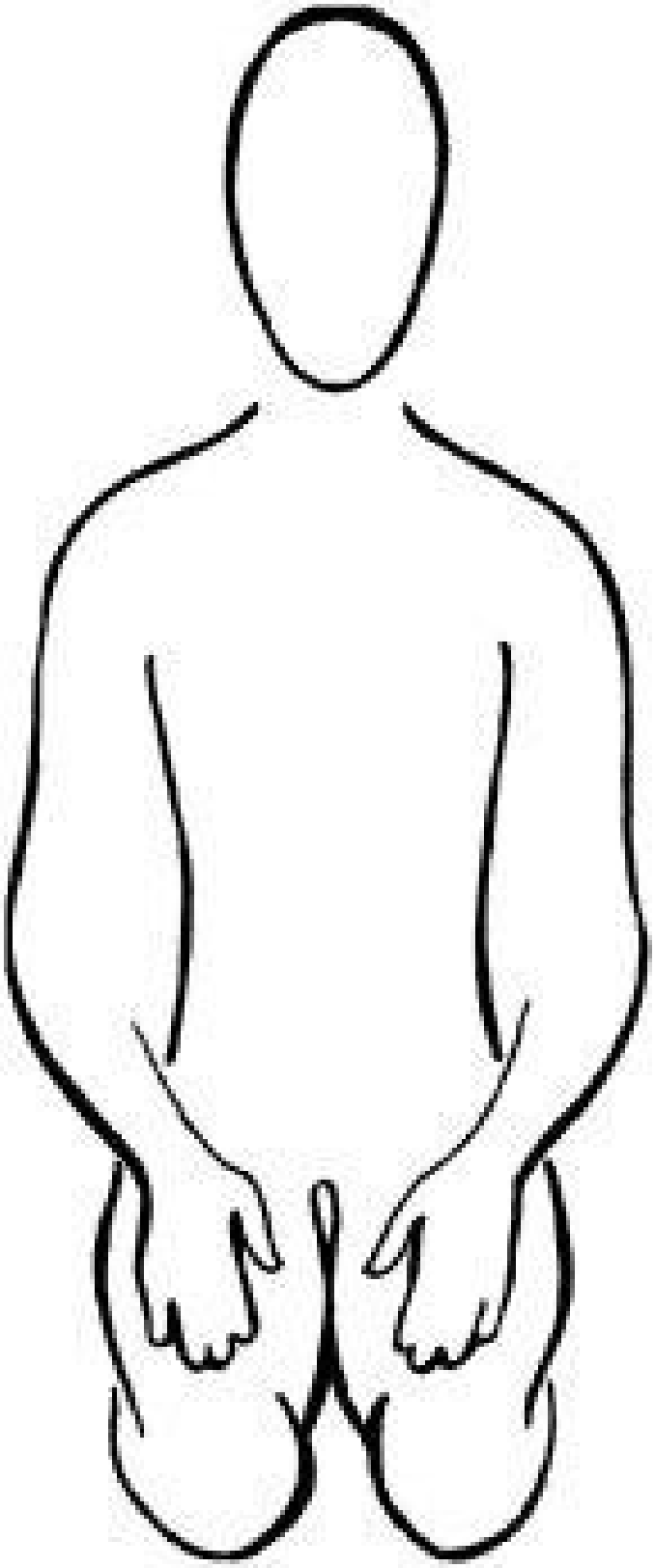


Figura 21c. Vajra asana

Practică jalandhara bandha după asane şi înainte de meditaţie. Dacă ai hipertensiune arterială sau probleme cu inima, nu face acest exerciţiu.

Uddiyana bandha, blocarea abdominală

Uddiyana (a se înălța, a zbura) bandha face să se ridice diafragma în sus spre piept. Acest exerciţiu direcţionează prana în nadi sushumna şi deplasează kundalini în sus prin chakre către sahasrara. Scrierile antice afirmă că uddiyana bandha este bună pentru extinderea conştiinţei, întinerire şi atingerea nemuririi. Ea stimulează activitatea intestinelor, atenuează constipaţia, stimulează pancreasul, atenuează diabetul, echilibrează mintea, aduce liniște şi calm şi te scapă de depresie. Această bandha acţionează direct asupra chakrei buricului (manipura), depozitară a pranei. Prin urmare, stimulează şi redistribuie prana în corp şi întărește sistemul imunitar.

Uddiyana bandha poate fi practicată în posturile padmasana, siddhasana, siddha yoni asana, vajra asana sau în picioare. S-o facem stând în picioare, căci e cel mai simplu.

Stai drept cu picioarele depărtate la o distanţă de circa 50 de centimetri. Apleacă-te uşor din talie şi flectează uşor genunchii. Aşază-ţi palmele pe pulpe în apropiere de genunchi, apăsând. Expiră complet şi goleşte-ţi plămânii cât de mult poţi, expirând în mod repetat. Apleacă-ţi capul şi apasă cu bărbia în piept (jalandhara bandha).

Apoi inspiră fals. Asta înseamnă să-ţi extinzi pieptul ca şi cum ai respira, dar fără să laşi practic aerul să pătrundă în plămâni. Întinde uşor picioarele. Asta face diafragma să se ridice automat, iar abdomenul să capete o formă concavă, în sus şi spre interior. Rămâi cât de mult poţi în această poziţie şi ţine-ţi respiraţia.

Relaxează-ţi încet pieptul şi îndoaie-ţi genunchii, permiţându-i automat abdomenului să-şi reia forma normală. Părăseşte jalandhara bandha, relaxează-ţi braţele şi revino treptat la poziţia dreaptă iniţială. Aceasta este o serie. Efectuează mai multe serii şi, pe parcursul mai multor săptămâni, măreşte treptat numărul de serii. După ce faci acest exerciţiu în picioare câteva luni, efectuează-l stând în poziţie de meditaţie.

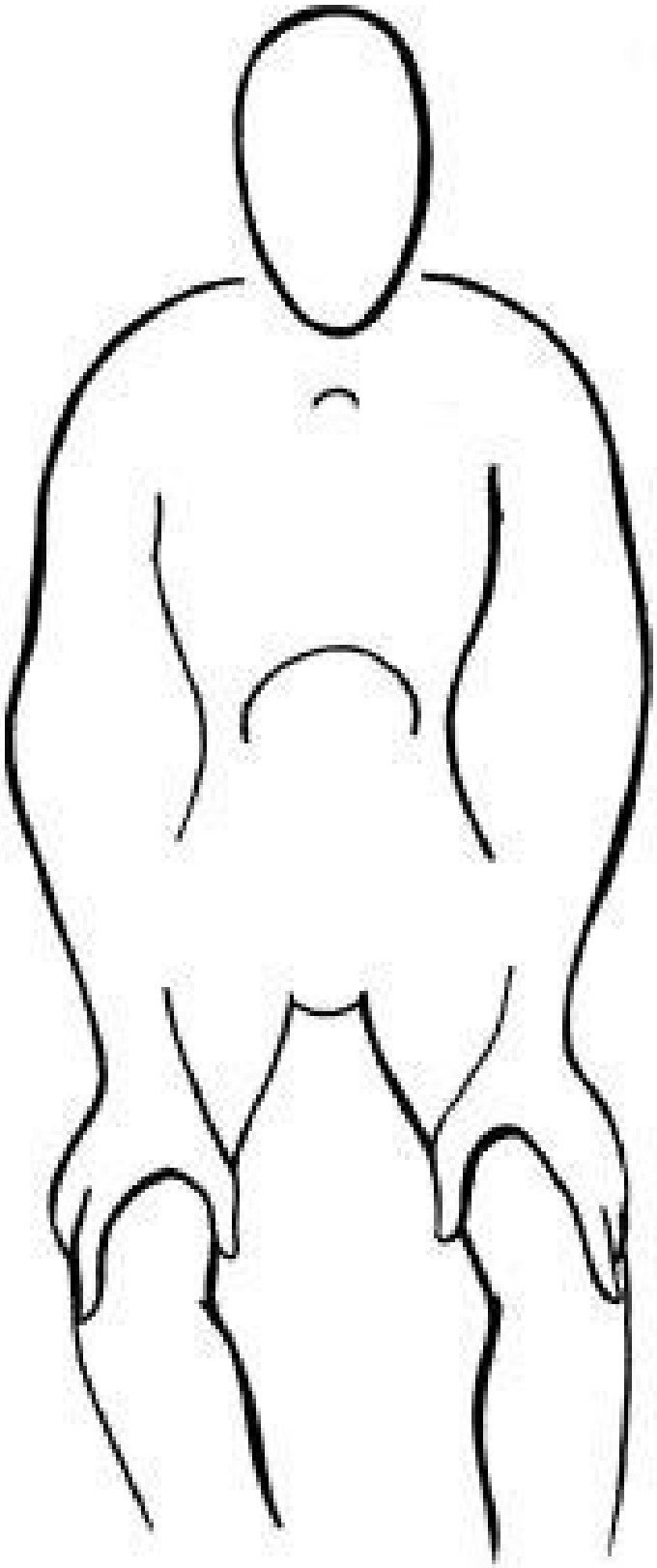


Figura 21d. Uddiyana bandha

Practică uddiyana bandha dimineața devreme înainte de micul dejun, după asane și pranayama și înainte de meditație. Trebuie să ai stomacul gol — la patru ore după ultima masă. De asemenea, mergi întâi la toaletă și golește-ți intestinele.

Femeile însărcinate și cei cu probleme cardiace, ulcer, colită și alte probleme abdominale grave nu trebuie să practice uddiyana bandha. După naștere, această practică le ajută pe proaspetele mămici să revină la forma abdominală inițială și să-și întărească mușchii abdominali. Este un exercițiu excelent pentru cei al căror abdomen inferior tinde să fie flasc.

Ashvini mudra, postura calului

Pentru a reuși să efectuezi următoarea bandha, numită moola bandha, practica pregătitoare a posturii ashvini mudra (postura calului) este de neprețuit. În sistemul taoist se numește „exercițiul căprioarei“.

Metoda 1

Ashvini mudra poate fi efectuată în orice poziție confortabilă așezat sau chiar în picioare. Relaxează-ți întregul corp și închide ochii. Respiră normal și contractă și relaxează anusul într-o manieră ritmică. Deși această practică este limitată la musculatura anală, se contractă și alți mușchi ai abdomenului. Repetă exercițiul de cel puțin 20 de ori, fără să te forțezi.

Metoda 2

Într-o formă alternativă, contractă anusul când inspiri. După ce inspiri, ţine-ţi respiraţia şi ţine şi anusul încordat. Contractă muşchii cât de strâns poţi, fără să te forţezi. Când expiri relaxează muşchii. Aceasta este o serie. Repetă câte serii poţi.

Această mudra previne constipaţia şi hemoroizii, stimulează peristaltismul intestinal, vindecă prolapsul anal sau rectal, rezolvă incontinenţa, previne afecţiunile de prostată şi menţine virilitatea masculină.

Moola bandha, blocarea rădăcinii

Sintagma sanscrită moola bandha (contractarea perineului) derivă de la termenul moola (bază sau rădăcină). Aici este vorba de chakra muladhara, locul de origine al kundalini, respectiv de perineu. Să învăţăm să practicăm acest exerciţiu.

În cazul acestei bandha, zona care trebuie contractată este punctul fizic declanşator al chakrei muladhara. La bărbat, acesta este în perineu, între anus şi organele genitale. La femeie este punctul G sau Gräfenberg din apropiere de colul uterin, acolo unde vaginul se uneşte cu uterul. Multă lume efectuează incorect acest exerciţiu, contractând doar anusul.

Cea mai bună poziţie pentru această bandha este siddhasana pentru bărbaţi şi siddha yoni asana pentru femei. Poţi sta aşezat şi în orice altă poziţie confortabilă sau îl poţi face în picioare.

Siddhasana pentru bărbaţi: stai cu picioarele desfăcute. Aşază talpa piciorului drept pe interiorul coapsei stângi. Poziţionează călcâiul drept apăsând ferm perineul, între anus şi organele genitale. Aşază piciorul stâng peste gamba piciorului drept. Dacă poţi, apasă cu călcâiul stâng în abdomen, imediat deasupra organelor genitale. Ţine degetele prinse între gamba şi pulpa dreaptă. Dacă poţi, apucă degetele de la piciorul drept şi ridică-le în sus între gamba şi pulpa stângă. Călcâiele trebuie să fie unul deasupra celuilalt.

Siddha yoni asana pentru femei: aceeaşi postură ca pentru bărbaţi, doar că trebuie apăsat ferm cu călcâiul drept pe labii la nivelul orificiului vaginal.

Așază palmele pe genunchi. Închide ochii și relaxează-te. Inspiră adânc. Ține-ți respirația și efectuează jalandhara bandha (blocarea gâtului, vezi p. 273). Cu călcâiul apasă ferm în zona perineului. Asta ajută contractarea musculară. Contractă puternic mușchii de la nivelul punctului declanșator al chakrei muladhara, fără să te forțezi. Concentrează-ți atenția asupra punctului de contractare. Rămâi în această bandha cât de mult poți și ține-ți respirația. Apoi relaxează, revino din jalandhara bandha, ridică gâtul și expiră. Aceasta este o serie. Efectuează câteva serii, atât cât poți.

Dacă ți se pare dificilă această bandha, efectuează în loc ashvini mudra (vezi p. 276) până când reușești să ai control asupra mușchilor abdominali.

Moola bandha îmbunătățește circulația sângelui în zona pelvisului, stimulează nervii și revitalizează organele genitale. Această bandha absolută a întineririi este esențială pentru menținerea virilității, a sănătății prostatei, vezicii urinare și colonului. De asemenea, previne incontinența sexuală, urinară și anală.

Această bandha energizează chakra muladhara, stimulează kundalini să pătrundă în nadi brahma din sushumna și transformă energia sexuală. Anticii descriu această practică ca înălțare de apana pentru a se uni cu prana. Apana este curentul de aer vital ce coboară — funcția de exhalare și de eliminare din organism a reziduurilor. Prana este o mișcare ascendentă care absoarbe și furnizează energie și vitalitate organismului. Moola bandha echilibrează prana și apana, menținând în echilibru energiile care intră și ies din corp. Prin această bandha, apana se deplasează ascendent de la muladhara și ajunge în centrul buric (chakra manipura), ceea ce intensifică focul digestiv. Apoi, văpaia se întinde și ajunge până sus la chakra anahata.

Datorită aprinderii focului, apana și prana, kundalini latentă se trezește și se ridică asemenea unui șarpe lovit cu bățul.[98]

Maha bandha, marea blocare

Maha bandha (marea blocare) este o bandha puternică în care se asociază trei blocări majore. Iată cum trebuie efectuată: inspiră lent fiind atent la muladhara (chakra rădăcinii), imaginându-ți forma luminoasă a kundalini. În același timp, efectuează uddiyana bandha (blocarea abdominală) și contractă perineul ca în moola bandha (blocarea rădăcinii). Când ai inspirat complet, ține-ți respirația în jalandhara bandha (blocarea gâtului). Contractă mușchii și rămâi astfel continuând să-ți imaginezi cum energia (kundalini) urcă pe coloana vertebrală până în vârful capului. Ține-ți respirația atât cât poți. Apoi, revino din moola bandha, uddiyana bandha și în cele din urma din jaandhara bandha.

Acest exercițiu puternic este cheia pentru stimularea kundalini. (Consultă medicul înainte de a efectua orice exercițiu din acest capitol.)

Khechari mudra cu ujjayi

Multe tehnici yoga tantrice folosesc un exercițiu yoga de respirație numit ujjayi împreună cu blocarea limbii denumită khechari mudra sau nabho mudra. Sunt exerciții simple care dau rezultate temeinice.

Khechari mudra

Khechari mudra poate fi realizată după o practică lungă și complicată ce presupune mai multe intervenții chirurgicale sub limbă. Această procedură de îndepărtare treptată și dureroasă a frenului lingual (membrana de sub limbă) este descrisă în vechile scrieri indiene și nu trebuie urmată niciodată fără îndrumarea unui maestru iluminat. Totuși, exercițiul simplu prezentat aici nu necesită pregătire și este pentru toată lumea. Să învățăm cum să-l efectuăm. (Consultă medicul mai întâi.)

Rulează limba înainte și înapoi, astfel încât suprafața de jos a limbii să intre în contact cu cerul gurii în partea moale a acestuia. Întinde vârful limbii cât de înapoi poți, în încercarea de a ajunge la omușor, dar fără să te forțezi. Exersând regulat, frenulul lingual va deveni mai flexibil și îți va da voie să ajungi până la

omușor și chiar să pătrunzi cu limba în cavitatea nazală de deasupra cerului gurii.

Ujjayi pranayama

Stai în orice poziție confortabilă. Pentru o mai bună relaxare, acest exercițiu poate fi efectuat chiar și în postura savasana (Figura 23a). Rulează limba înapoi în khechari mudra. Închide ochii, relaxează-te și respiră rar și adânc. Închide parțial glota prin contractarea ușoară a mușchilor gâtului. Simultan, mușchii abdominali se vor contracta automat. Menține relaxați mușchii faciali.

Respirând în această poziție, vei sesiza un ușor hârâit ce provine din gât. Acest sunet, provocat de aerul care circulă prin glota parțial închisă, e similar cu sunetul pe care îl scoate un copil care doarme.

Deoarece această tehnică de respirație, asociată cu rularea înapoi a limbii, pune o ușoară presiune asupra sinusurilor carotidei, pulsul și tensiunea arterială scad. Aceasta duce la o stare de calm mental și fizic, liniștind și armonizând întergul corp, creierul și corpul subtil.

Shambhavi mudra

Shambhavi (Shakti) este numele consoartei lui Shambhu (Shiva). Se presupune că Marele Shiva a învățat-o pe Shakti această mudra, numită și bhrumadhya (centrul frunții) drishti (a privi), menționată adesea în scrierile antice. Ea stimulează și deschide chakra ajna și kshetram-ul.

Fundamental pentru shambhavi mudra este faptul că ochii se rotesc către interior. Când al treilea ochi se deschide către vederea spirituală genuină a luminii divine, acest lucru se întâmplă automat.

Shambhavi mudra trebuie efectuată după cum se prezintă în continuare:

Varianta 1

Închide ochii și relaxează-ți întregul corp. Apoi deschide ochii și concentrează-te pe un punct dintre cele două sprâncene. Îndreaptă-ți privirea în sus și înspre interior cât de mult poți. Dacă exercițiul este efectuat corect, vei vedea două imagini curbate ale sprâncenelor unindu-se în formă de V. Nu-ți forța ochii. Dacă simți vreun disconfort, oprește-te imediat și întinde-te. Reîncepe după un interval de odihnă.

Dacă ți se pare greu, așază un deget în vârful nasului și uită-te intens la el cu ambii ochi. Apoi deplasează încet degetul de-a lungul nasului până în punctul dintre sprâncene, menținând privirea concentrată asupra lui.

Varianta 2

Ține ochii pe jumătate închiși și concentrează-ți întreaga atenție în același loc, dar fără să miști ochii. În acest caz, concentrarea este exclusiv mentală.

Varianta 3

Odată stăpânită această tehnică, o poți practica având ochii închiși. Lumina interioară va miji, iar ochiul tău interior va vedea ființele celeste și luminile divine.

Yoni mudra

Să învățăm acum metoda Nada Yoga de a auzi nada interioară, sunetul sunetelor. Cel mai bun moment pentru acest exercițiu este seara târziu sau dimineața devreme, când există puține sunete care să tulbure percepția senzorială subtilă. I se spune adesea și yoni mudra (invocarea sursei), ceea ce înseamnă reunirea cu sursa de nada. Se mai numește shanmukhi mudra (atitudinea celor șapte porți), cele șapte porți ale percepției exterioare fiind închise pentru ca starea de

conştientizare să se îndrepte către interior. O altă denumire este baddha yoni asana (postura de blocare a sursei), indicând închiderea orificiilor percepției.

Acest exercițiu profund poate fi efectuat așezat, în orice poziție confortabilă sau chiar în picioare. Relaxează-ți întregul corp și ține capul și coloana vertebrală drepte. Ridică mâinile în fața ochilor, cu coatele în exterior. Apoi acoperă-ți urechile cu degetele mari. Degetele arătătoare așază-le pe pleoape. Nu apăsa. Cu degetele mijlocii apropie nările strâns. Cu inelarele apasă deasupra buzei superioare, iar cu degetele mici apasă sub buza inferioară.

Apoi efectuează kaki mudra (gestul ciocului de corb). Iată cum: în primul rând, dă afară tot aerul din plămâni. Țuguiază buzele ca și cum ai vrea să fluieri. Relaxează limba. Trage mult aer pe gură șuierând și sugând obrajii. Ține-ți respirația.

După aceea, apasă nările cu degetul mare și cu arătătorul. Ține-le strânse, dar, în același timp, împinge aerul pe nas, ca și cum ți-ai sufla nasul, așa cum ai face dacă ai fi în avion pentru a-ți echilibra presiunea în urechi. Asta va face aerul să pătrundă forțat în trompa lui Eustachio.

Apoi efectuează jalandhara bandha, aplecând capul către coșul pieptului (vezi p. 273). Ține-ți respirația atât cât poți, fără să te forțezi.

Între timp, fii atent la orice sunete percepi în creștetul capului, în centrul capului, în urechea dreaptă sau în chakra inimii. Fii atent la nada interioară. Dacă sesizezi un sunet, iar pe fundal un sunet mai subtil, deplasează-ți atenția către sunetul mai slab. Continuă să fii atent la intensitățile mai subtile ale sunetului, adâncindu-te tot mai mult în ființa ta. Nu te cufunda în niciunul dintre sunete, ci continuă să te deplasezi în interior.

Când nu-ți mai poți ține răsuflarea fără să te forțezi, ridică gâtul, dă drumul nărilor și expiră lent pe nas.

Iată câteva exemple de sunete pe care le poți auzi pe dinăuntru, enumerate în Hamsa Upanishad: ghanta nada (sunet de clopot), shankha nada (ca și cum ai sufla într-o cochilie de melc), tantri nada (sunet de lăută indiană numită vina), tala nada (sunet de cinel), bansuri nada (flaut), bheri nada (ecou de tobe), mridanga nada (două tobe), megha nada (sunet de tunet).

Se poate se auzi ceva diferit de aceste sunete, așa că nu încerca să auzi aceste

sunete. Fiind relaxat, sunetele se vor auzi natural. Efectuează de mai multe ori yoni mudra înainte de a auzi orice fel de sunet. Această mudra scoate la iveală tainele profunde ale ființei tale. S-o faci fie și numai o dată este o experiență de neuitat.

După ce ai practicat yoni mudra cel puțin o lună, efectuează și moola bandha, făcând ca energia pranică să urce în timpul exercițiului de la chakra rădăcinii. După încă o lună, adaugă și uddiyana bandha pentru a face să urce energia pranică de la chakra buricului.

Prin învățarea acestor puternice bandha (tehnici de contractare musculară) și mudra (gesturi) se intensifică energia pranică, dar aceste metode sunt și o condiție necesară pentru practicarea formelor mai avansate de Kriya Yoga, Kundalini Yoga și Laya Yoga. Astfel de practici avansate pot fi învățate de la un maestru spiritual.

---

[97] Gheranda Samhita 3:16.

[98] Hatha Yoga Pradipika, 4:68.

Capitolul 22

Puterea respirației yoghine

„Viața e intervalul dintre respirații; cineva care respiră pe jumătate trăiește pe jumătate. Acela care respiră corect dobândește control al întregii sale ființe.“

(Hatha Yoga Pradipika[99])

În acest capitol vei învăța puternice metode pranayama (respirație yoghină) pentru a trezi energia (kundalini) și a-ți purifica chakrele. Ca definiție, pranayama este larg cunoscută drept „controlul respirației“. Totuși, acest concept este prea limitat. Chiar dacă oxigenul este o formă de prana, respirația yoghină dă naștere unor forme mai subtile de prana prin curățarea acelor nadi (canale prin care circulă prana) din corpul tău subtil, prin intensificarea fluxului pranic și prin trezirea kundalini.

Cuvântul sanscrit pranayama derivă de la rădăcinile prana (a se deplasa înainte sau a expira) și ayama (a se întinde, a se extinde, a se restrânge, a se mări în timp și spațiu). Astfel, pranayama depășește limitările, extinde energia și sporește sensibilitatea la vibrații și dimensiuni mai înalte. Prin eliminarea distagerilor mentale și a conflictelor interne, pranayama îi permite conștiinței să se purifice, fără distorsiuni.

Când prana fluctuează, și chitta (mental) fluctuează; când prana este constantă, și

chitta devine constantă. (Hatha Yoga Pradipika[100])

Când corpul pranic este agitat şi dezechilibrat, şi mintea e tulburată. Când corpul pranic este în armonie, şi mintea ajunge la echilibru. Exerciţiile de respiraţie calmează mintea prin purificarea corpului energetic subtil, permiţându-i astfel fluxului de prana să circule liber şi armonios prin nadi (căi pranice).

Dacă pranayama este practicată corect, atunci corpul pranic întreg va fi bine integrat, iar prana va circula cu uşurinţă prin sushumna (cel mai important nadi din tot corpul), căci pranayama va îndepărta toate blocajele ce pot să împiedice libera circulaţie de prana. Aceasta va duce la echilibrul mental. (Hatha Yoga Pradipika[101])

Spre deosebire de afirmaţia anterioară, dacă pranayama nu este practicată corect, aceeaşi scriere spune că poate cauza îmbolnăvire. De aceea, pranayama trebuie practicată sub atenta supraveghere a unui maestru iluminat, după cum niciun exerciţiu de respiraţie nu trebuie efectuat fără a consulta medicul.

Din acest capitol vei învăţa câteva tehnici pranayama simple. Dacă în efectuarea acestor tehnici simţi la un moment dat orice fel de durere de cap sau alt disconfort corporal, opreşte-te imediat şi întinde-te să te odihneşti.

Cum să respiri

Forţa respiraţiei este esenţială în trezirea kundalini şi sesizarea chakrelor. De asemenea, e de prim rang în menţinerea sănătăţii şi a stării de bine. Respiraţia este o funcţie corporală automată, inconştientă. Astfel, îi dăm atenţie rareori, în special atunci când alergăm sau înotăm. Cei mai mulţi oameni nu profită la maximum de forţa respiraţiei şi nu-şi folosesc la întreaga capacitate musculatura respiratorie.

Viața ta depinde de energia pranică primită prin diverse mijloace, în special prin respirație. Fără să bei apă poți supraviețui câteva zile, fără să mănânci câteva luni. Totuși, fără să respiri vei supraviețui doar câteva minute.

Vechii yoghini spun că fiecare individ se naște cu un anumit număr de respirații. Când acestea se consumă, se produce moartea. Astfel, yoghinii cred că respirația lentă prelungește viața, iar respirația accelerată o scurtează. Încordarea, frica, anxietatea și grijile accelerează respirația. Asta duce la probleme de sănătate, nefericire și la o viață scurtă. Calmul, relaxarea și pacea interioară încetinesc ritmul respirator, în consecință prelungesc viața.

Respirația rapidă, superficială, permite unei cantități mici de aer să pătrundă în plămâni. Respirația superficială duce la înmulțirea bacteriilor în partea inferioară a plămânilor, alimentând sângele cu o cantitate inadecvată de oxigen. Respirația rapidă blochează schimbul optim de oxigen și dioxid de carbon, ceea ce produce o gamă de afecțiuni provocate de sângele insuficient oxigenat.

În goana vieții pe care o trăim, mulți oameni au adoptat un stil de viață nesănătos, total desprins de adevărata lor natură și străin de mediul înconjurător. O astfel de dizarmonie face organismul să funcționeze cu mult sub capacitatea sa. De asemenea, blochează experiențele spirituale și stările mai înalte de conștiință.

În prezent, trebuie să reînvățăm să respirăm corect, să reactivăm reflexele normale de respirație și să mărim aportul de oxigen. Oamenii mai relaxați inspiră circa 550 cm^3 de aer per respirație. Totuși, e cu aproape o optime mai puțin decât capacitatea lor deplină. Prin respirația yoghină îți poți spori potențialul de a fi hrănit cu substanța vitală, prana.

Acest capitol îți va dezvălui mai multe tehnici pranayama, modalități puternice de a trezi kundalini și de a curăța canalele pranice.

Câștigă întrecerea lent și regulat

Plămânii se aseamănă cu două baloane flexibile, puternice și gonflabile, capabile

de mare extindere şi contractare. În partea de sus şi în laterale sunt înconjuraţi de torace sau de coaste, iar la bază au diafragma, un muşchi subţire ce desparte plămânii de abdomen.

Când coastele se depărtează şi diafragma se mişcă în jos, în spaţiul din jurul plămânilor apare un vacuum. Acesta face ca plămânii să se extindă imediat pentru a umple acel vacuum. Aşa are loc inspirarea.

Invers, când coastele se apropie, iar diafragma se deplasează în sus, plămânii se comprimă, împingând aerul în expirare.

Cu cât plămâni se extind şi se contractă mai mult, cu atât respiri mai profund. Vechii yoghini indieni admiteau patru stiluri elementare de respiraţie:

1. respiraţia abdominală sau din diafragmă;

2. respiraţia mediană sau intercostală;

3. respiraţia superioară sau claviculară;

4. respiraţia yoghină, care le conţine pe cele trei anterioare.

Deoarece trezirea kundalini depinde de circulaţia liberă de prana prin nadi, pranayama este esenţială. Şi pentru că respiraţia yoghină este fundamentul pranayama, să începem să punem în practică aceste patru stiluri de respiraţie.

Practicarea celor patru stiluri de respiraţie

Purtând haine largi, confortabile, aşază-te pe o pătură sau pe o saltea de gimnastică pusă pe jos într-o cameră bine aerisită, în care nu este curent. Toate exerciţiile de respiraţie următoare se efectuează pe nas, nu pe gură.

Respirația abdominală

Respirația abdominală, din diafragmă, presupune o cantitate maximă de aer pentru un minimum de efort. În timpul inspirării, diafragma se întinde şi se deplasează în jos, ceea ce comprimă mușchii abdominali şi mărește abdomenul. Odată cu mărirea cavității toracice, aerul pătrunde înăuntru. Când diafragma se relaxează, se deplasează în sus, micşorând volumul cavității toracice, făcând plămânii să se contracte şi să expiri. Stând întins pe spate, relaxează-te complet şi așază o mână în dreptul buricului. Respiră rar şi total. Când expiri, simte şi cum se aplatizează abdomenul. Diafragma se va relaxa total şi se va ridica în cavitatea toracică. Ține-ți respirația câteva secunde. Apoi inspiră încet şi profund. Nu-ți umfla pieptul şi nu-ți mişca umerii. Simte cum se umflă abdomenul în timp ce diafragma se deplasează în jos. Ține-ți respirația câteva secunde. Apoi expriră încet şi complet, simțind cum buricul se lasă în jos sub mâna ta. După aceea, ține-ți respirația câteva secunde şi repetă de încă 10-20 de ori.

Respirația mediană

Respirația mediană se folosește de mişcările pieptului. În timpul inspirării, mușchii intercostali (toracici) se contractă, făcând coastele să se deplasese în afară şi în sus. Plămânii inspiră automat şi se extind pentru a umple golul. Când mușchii intercostali se relaxează, coastele se deplasează înăuntru şi în jos, ceea ce comprimă plămânii, provocând expirarea. Stai pe spate, complet relaxat. Așază-ți mâinile în lateralele pieptului. Acum, încearcă să respiri folosind doar mușchii toracici, nu abdomenul. Poți face asta printr-o uşoară încordare a mușchilor abdominali. Simte cu mâinile extinderea şi contractarea coastelor.

Inspiră uşor, iar coastele se vor deplasa în afară şi în sus. Asta împiedică respirația profundă, căci toracele are o capacitate limitată de extindere. După ce inspiri, ține-ți respirația câteva secunde.

Apoi expiră uşor, iar coastele se vor deplasa înăuntru şi în jos, fără mişcarea abdomenului. După expirare, ține-ți respirația câteva secunde. După aceea, inspiră din nou încet şi repetă acest proces de 10-20 de ori.

Respirația superioară

Respirația superioară se realizează mișcându-ți umerii și claviculele. Asta presupune mult efort pentru rezultate minime, căci în plămâni va pătrunde doar o cantitate mică de aer. Din păcate, această modalitate nenaturală de respirație superioară este ceva comun în lumea noastră agitată și plină de tensiune. Sutienele strâmte, curelele și alte accesorii vestimentare restrictive o fac necesară. Stai întins pe spate și relaxează-te complet. Acum, respiră fără să-ți extinzi sau să-ți contracți abdomenul sau pieptul. Nu e ușor. Pune o mână pe piept și pe cealaltă pe buric pentru a te asigura că nu se mișcă. Încordează ușor mușchii abdominali și încearcă să inspiri ridicând în sus claviculele și umerii. Pentru a putea face asta, poți să inspiri ca și cum ai adulmeca, inducând automat respirația superioară. Expiră lăsând umerii și clavicula să coboare. Nu face asta prea mult. Poți vedea cu ușurință ce efort e necesar și cât de puțin aer pătrunde în plămâni. Acum, după ce ai exersat cele trei stiluri de respirație, să învățăm cum se face respirația yoghină totală.

Respirația yoghină

Respirația yoghină asociază toate cele trei metode de respirație: abdominală, mediană și superioară. Realizată armonios, respirația yoghină duce la inspirare maxima și expirare maximă. Așază-te confortabil pe spate și relaxează-te. Pune o mână pe buric, iar pe cealaltă pe piept. Inspiră atât de încet încât să nu se audă niciun sunet sau să se audă unul foarte slab. Lasă abdomenul să se umfle. După ce s-a umflat complet, începe să miști pieptul în afară și în sus. După ce l-ai umflat complet, ridică în sus claviculele și umerii. Acest proces se realizează printr-o mișcare lină, asemenea unui val al mării, fără tranziție de la un stil de respirație la altul și fără mișcări bruște sau forțare. După ce inspiri, ține-ți respirația câteva secunde. Apoi expiră lent, relaxând mai întâi claviculele și umerii. Apoi, lasă pieptul să se deplaseze înăuntru și în jos, iar în cele din urmă lasă abdomenul să se contracte, fără forțare. Fă asta sugând burta cât de mult poți. Această expirare întreagă se produce dintr-o mișcare lină, armonioasă.

După expirare ține-ți respirația câteva secunde. Apoi, inspiră din nou ca înainte. Repetă acest proces de cinci ori. Sporește numărul cu câte alte două serii pe zi.

În cele din urmă, exersează 10 minute pe zi. Prin exerciţiu, respiraţia yoghină devine cu totul naturală şi fără efort.

Practicarea acestei puternice metode face minuni. Hrănirea plămânilor cu mai multă energie pranică vitală duce la ameliorarea rezistenţei, a puterii, a sănătăţii şi fericirii tale. Respiraţia yoghină te face imun la boli, îţi conferă claritate în gândire, energie, calm şi pace interioară. Atunci când te simţi obosit, săbit, furios sau irascibil, efectuează acest exerciţiu de respiraţie yoghină câteva minute pentru a te revitaliza complet.

Pranayama

În timpul exerciţiilor de respiraţie numite pranayama pot fi realizate diverse tipuri de activităţi:

1. pooraka, adică inspirare;

2. rechaka, adică expirare;

3. antar sau antranga kumbhaka, adică reţinerea respiraţiei după inspirare, când plămânii sunt umpluţi cu aer;

4. bahir sau bahiranga kumbhaka, adică reţinerea respiraţiei după expirare, când plămânii sunt goliţi de aer cât de mult se poate;

5. kevala kumbhaka, adică suspendarea respiraţiei în timpul meditaţiei profunde, când presiunea din plămâni este aceeaşi cu presiunea atmosferică.

Scopul primelor patru tipuri de pranayama este de a-l obţine pe al cincilea — suspendarea respiraţiei. Când respiraţia e suspendată, ai atins scopul meditaţiei: starea de samadhi (nemişcarea corpului şi a minţii).

Cei care fac exerciţii yoga ajung la starea fără respiraţie oferind ca sacrificiu inspirării expirarea şi expirării inspirarea. (Marele Krishna)

Puterea respiraţiei yoghine

Pranayama este indispensabilă meditaţiei. Ea este super-încărcătorul care le face accesibilă meditaţia profundă oamenilor obişnuiţi. Câteva trucuri pentru a reuşi să practici pranayama îţi sunt prezentate în continuare.

1. Practică pranayama aşezat pe scaun în orice poziţie confortabilă, cu spatele drept.

2. Poartă îmbrăcăminte largă şi confortabilă. Fără curea şi sutien.

3. Practică pranayama într-o cameră curată, liniştită, bine aerisită, fără insecte, fără curent.

4. Dacă se poate, practică pranayama dimineaţa devreme înainte de micul dejun, după asanele (posturile) yoga şi înainte de meditaţie.

5. După pranayama, aşteaptă cel puţin jumătate de oră înainte să mănânci şi practică pranamaya la cel puţin patru ore după masă.

6. Practică pranayama după ce ai fost la toaletă, ţi-ai uşurat vezica şi ţi-ai golit instestinele.

7. Dacă se poate, efectuează jala neti înainte de pranayama.

8. Concentrează-ţi atenţia pe exerciţii cât de mult se poate, fără să te forţezi.

9. Nu se recomandă niciun fel de respiraţie forţată sau violentă. Ia-o încet şi nu te forţa.

10. Dacă simţi vreun disconfort, opreşte-te imediat, aşază-te şi odihneşte-te.

Important! Nu efectua niciodată exerciţiile pranayama din acest capitol fără acordul medicului, mai ales dacă ai hipertensiune arterială sau nevroză. Nu efectua niciun fel de exerciţii de respiraţie fără îndrumarea unui profesor de yoga autorizat.

Kapalbhati

După efectuarea exerciţiilor de respiraţie timp de câteva săptămâni, poţi începe kapalbhati (respiraţie şuierătoare), o metodă puternică de purificare a nadi şi de curățare a plămânilor. Iată cum să faci acest exerciţiu:respiră adânc şi repede pe nas, expirând şi inspirând complet. Când inspiri, umflă abdomenul. Când expiri, contractă-l. Aşază o mână pe abdomen pentru a fi sigur că procedezi corect. Iată şi un truc: fiind atent la expirare, inspirarea se va produce de la sine. Contractă muşchii abdominali apăsând cu mâna în timp ce expiri rapid, în forţă. Apoi, abdomenul se va umfla natural în timpul inspirării. Repetă cel puţin 10 minute.

Purificarea nadi

Continuă să practici kapalbhati în fiecare zi şi începe un alt exerciţiu, nadi shodhana, derivat din rădăcinile sanscrite nadi (circuit, canal sau cale) şi shodhana (purificare). Prin nadi shodhana se purifică şi se decongestionează nadi (circuitele pranice subtile), ceea ce face să se intensifice circulația de prana, ceea ce liniştește mintea şi o pregătește pentru meditația profundă.

De aici vei învăţa diversele stadii ale nadi shodhana. Fiecare stadiu trebuie bine stăpânit înainte de a trece la următorul. Procedează încet, pas cu pas, la dezvoltarea treptată a controlului respirației. Încercarea de a practica forme mai

avansate de nadi shodhana fără o pregătire adecvată duce la efort, accidentare şi afectarea permanentă a sistemului respirator şi nervos. (Consultă medicul înainte de începe orice fel de exerciţiu pranayama.)

Nadi shodhana, Stadiul 1

Pentru a practica Stadiul 1 nadi shodhana, aşază-te într-o poziţie confortabilă de meditaţie cu picioarele încrucişate sau în vajra asana. Sau foloseşte un scaun cu spătarul drept. Sau stai pe jos sau pe pat cu picioarele întinse şi cu spatele lipit de perete sau de tăblie. Aşază-te comod, căci nu te vei mişca 10 minute.

Închide ochii şi relaxează-te. Menţine-ţi dreaptă coloana vertebrală, cu spatele neîncovoiat şi neîncordat. Ridică mâna dreaptă în faţa ochilor, cu cotul în dreptul pieptului şi cu partea superioară a braţului lipită de corp. Ţine antebraţul drept în poziţie verticală.

Nadhi shodhana, Stadiul 1, Partea 1

Acoperă nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă şi începe să efectuezi respiraţia yoghină (pentru îndrumări, vezi p. 289) prin nara stângă, inspirând şi expirând silenţios şi profund. Continuă cinci minute, pe deplin conştient de respiraţie.

Apoi, dă drumul nării drepte şi închide nara stângă cu degetele mijlociu şi inelar de la mâna dreaptă. Începe să efectuezi respiraţia yoghină prin nara stângă, fiind deplin conştient de respiraţie cinci minute. Exersează partea 1-a nadi shodhana, Stadiul 1, timp de o săptămână. Apoi, treci la partea a doua.

Nadhi shodhana, Stadiul 1, Partea a 2-a

Acoperă nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă şi începe respiraţia yoghină prin nara stângă. Când inspiri, numără în minte secundele: una, două, trei, patru.

Când expiri, numără din nou secundele în minte: una, două, trei, patru, cinci, şase, şapte, opt. Cu alte cuvinte, expiră de două ori mai mult decât inspiri. Dacă

inspiri trei secunde, expiră şase secunde. Dacă inspiri cinci secunde, expiră zece secunde. Efectuează zece serii pe nara stângă, o serie însemnând o inspirare şi o expirare.

Apoi, ia degetul de pe nara dreaptă şi acoperă nara stângă cu degetele mijlociu şi inelar. Respiră ca mai sus 10 serii. Dacă ai timp, respiră încă 10 serii prin fiecare nară. Exersează această Parte a 2-a a nadi shodhana, Stadiul 1, două săptămâni. Apoi, treci la următorul stadiu, numit sukha poorvaka.

Sukha poorvaka, Stadiul 2

Continuă să practici nadi shodhana, Stadiul 1, şi după încheierea lui adaugă pur şi simplu următoarea procedură, stând în aceeaşi poziţie. Sukha poorvaka (exerciţiu preliminar simplu) se numeşte şi bhal bhati (aplecarea frunţii) sau respiraţia pranayama alternativă. Acest exerciţiu echilibrează fluxul de aer prin nări. Prin armonia şi echilibrul dintre polii pranici solar (pingala) şi lunar (ida) apare starea de relaxare profundă — o pregătire perfectă pentru meditaţie.

Aşază-te confortabil, cu capul şi spatele drepte, fără să te forţezi. Închide ochii şi fii conştient de respiraţie, cu intenţia de a te implica total în exerciţiu. Ridică mâna dreaptă în faţa ochilor cu cotul în dreptul pieptului, iar partea superioară a braţului drept lipită de corp. Ţine antebraţul drept în poziţie verticală.

Sukha poorvaka, Partea 1

Acoperă nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă. Inspiră prin nara stângă, rar şi fără zgomot, începând respiraţia yoghină. Umple-ţi plămânii complet, fără să te forţezi. După ce inspiri, acoperă nara stângă cu degetele mijlociu şi inelar de la mâna dreaptă. Dă drumul narei drepte şi expiră încet. Goleşte-ţi plămânii cât de mult poţi. După ce expiri, ţine nara dreaptă deschisă şi inspiră încet. După ce inspiri, acoperă nara dreaptă. Dă drumul narei stângi şi expiră. Acesta este o serie. Repetă mai multe serii 10 minute. Efectuează acest exerciţiu pranayama o săptămână, apoi treci la Partea a 2-a.

Sukha poorvaka, Partea a 2-a

Efectuează acelaşi exerciţiu ca în Partea 1, însă acum măsoară cât timp inspiri şi cât expiri. Începe să numeri secundele. La început, menţine egal intervalul de inspirare şi expirare. De exemplu, dacă numeri cinci secunde la inspirare, atunci numără tot cinci secunde la expirare. Începe cu un număr confortabil de secunde, fără să te forţezi. Exersează vreo 10 minute.

După mai multe săptămâni, poți începe să creşti uşor intervalul de expirare până devine de două ori mai lung decât inspirarea. Efectuează acest exercițiu pranayama sukha poorvaka cel puțin o lună înainte de a trece mai departe, la stadiul următor.

Pentru a te bucura de un maximum de beneficii în urma exercițiilor de respirație, fii pe deplin atent la respirație şi la numărătoare. Nu contează dacă mintea începe să devieze. Tu revino la procedură ori de câte ori observi că ai deviat.

Antar kumbhaka, Stadiul 3

E esenţial să exersezi primele două stadii ale nadi shodhana cel puţin două luni pentru a-ți pregăti plămânii în vederea următorului stadiu: kumbhaka (suspendarea respirației). Fără o evoluție lentă şi controlată, e imposibil să-ți ții respirația. E uşor s-o faci o dată, dar s-o ții după fiecare inspirare necesită obişnuința cu respirația profundă, aşa cum se dezvoltă ea în primele două stadii.

Un dresor îmblânzeşte animalul încet şi sistematic. În acelaşi fel trebuie îmblânzită şi prana, treptat, prin practicarea de kumbhaka. Dacă încerci să intri în arenă şi să stăpâneşti un tigru sau un elefant prea devreme şi fără suficient dresaj, te poți accidenta cu uşurință. La fel, dacă încerci să controlezi prana prea repede şi prin forță, atunci o să-ți facă rău.[102] (Hatha Yoga Pradipika)

Antar (interior) kumbhaka (suspendarea respirației) influențează profund fluxul de prana prin corpul subtil și, prin urmare, îți influențează puternic mintea. Această practică liniștește mintea, o armonizează și îi aduce pace.

Prin kumbhaka mintea devine echilibrată și trăiești experiența în afara timpului, reușind să te concentrezi intens asupra trikuti (chakra frunții).[103] (Hatha Yoga Pradipika)

Acum să învățăm cum se procedează.

Mai întâi, efectuează sukha poorvaka, Partea a 2-a, câteva minute. Când ai ajuns să respiri confortabil și relaxat, având expirarea de două ori mai lungă decât inspirarea, poți începe anta kumbhaka, după cum urmează în continuare.

Antar kumbhaka, Partea 1

Acoperă nara dreaptă cu degetul mare și inspiră încet prin nara stângă, profund și fără să faci zgomot, efectuând respirația yoghină. Numără cât durează inspirarea — tot atât cât ai efectuat-o și pentru sukha poorvaka (Partea a 2-a). După inspirare, ține nara dreaptă închisă și, cu degetele mijlociu și inelar, acoperă și nara stângă. În același timp, contractă ușor glota (mușchii din gât) pentru a împiedica aerul să iasă din plămâni. Ține-ți respirația pentru scurt timp, fără să te forțezi sau să simți vreun disconfort.

Apoi deschide nara dreaptă și inspiră scurt. După aceea, expiră prin nara dreaptă, încet și total. Numără intervalul de expirare — de două ori durata inspirării. De exemplu, dacă ai inspirat patru secunde, expiră opt secunde.

După ce expiri, inspiră imediat prin nara dreaptă, fără zgomot și profund, același număr de secunde cât ai inspirat și prin nara stângă. Din nou, ține-ți respirația o scurtă perioadă, cât să-ți fie confortabil, și încordează glota.

Apoi dă drumul nării stângi şi inspiră scurt. Expiră prin nara stângă, încet şi complet. Asta e o serie de antar kumbhaka.

Pentru a începe seria a doua, respiră imediat prin nara stângă şi continuă în acelaşi fel 10 minute. Efectuează antar kumbhaka, Partea 1, cel puţin o lună înainte de a trece la Partea a 2-a.

Antar kumbhaka, Partea a 2-a

Efectuează antar kumbhaka, Partea 1, menţinând un raport de 2:1 între expirare şi inspirare. Între timp, măreşte încet intervalul de reţine a respiraţiei — cu câte 1 secundă pe săptămână. În cele din urmă, vei ajunge ca intervalul suspendării respiraţiei să fie egal cu intervalul de expirare. De exemplu, dacă intervalul de expirare are opt scunde, încearcă să ajungi treptat la opt secunde în care să-ţi ţii respiraţia.

După ce atingi acest scop, măreşte treptat intervalul de inspirare, expirare şi oprire a respiraţiei. În acelaşi timp, menţine acelaşi raport de 1:2:2 între inspirare, exprirare şi reţinere. Pentru un raport corect, vezi tabelul de mai jos.

ANTAR KUMBHAKA, PARTEA A 2-A, RAPORT		
Inspirare nara dreaptă: 1	Reţinere respiraţie: 2	Expi
Inspirare nara stângă: 1	Reţinere respiraţie: 2	Expi

Ia-o încet cu antar kumbhaka şi nu te forţa niciodată. Unora le vine mai uşor decât altora să facă acest exerciţiu, aşa că trebuie să ai răbdare. Dacă ţi se pare prea greu să-ţi ţii respiraţia, revino la antar kumbhaka, Partea 1, până când capacitatea plămânilor ţi se măreşte suficient.

Deoarece antar kumbhaka este atât de puternică, corpul tău va fi supus unui proces profund de purificare. Eliminarea impurităţilor poate să ducă la iritaţii cutanate şi la alte indicii de curăţare. Dacă această reacţie este inconfortabilă, diminuează durata de antar kumbhaka sau opreşte-te de tot până când corpul ţi se obişnuieşte să susţină vibraţiile mai înalte ale energiei pranice. Nu te forţa şi nu încerca să faci mai mult decât îţi permite capacitatea ta. Efectuează antar kumbhaka, Partea a 2-a, în fiecare zi, cel puţin şase luni înainte de a trece la Partea a 3-a.

Antar kumbhaka, Partea a 3-a

Continuă să efectuezi antar kumbhaka ca şi până acum, dar măreşte treptat intervalul de suspendare a respiraţiei, într-un ritm de circa 1 secundă pe săptămână, până când ajungi la raportul prezentat în tabelul de mai jos. Exersează aşa cel puţin şase luni înainte de a trece la Partea a 4-a.

ANTAR KUMBHAKA, PARTEA A 3-A, RAPORT		
Inspirare nara dreaptă: 1	Reţinere respiraţie: 4	Expi
Inspirare nara stângă: 1	Reţinere respiraţie: 4	Expi

Dacă tânjești după o gură de aer sau obosești ușor, înseamnă că nu ești pregătit să-ţi ţii respiraţia mai mult. În acest caz, continuă cu antar kumbhaka, Partea a 2-a, până când vei avea o capacitate pulmonară mai mare.

Antar kumbhaka, Partea a 4-a

Mărește treptat intervalul de reținere a respirației, într-un ritm de circa 1 secundă pe săptămână până când ajungi la raportul prezentat în tabelul de mai jos.

ANTAR KUMBHAKA, PARTEA A 4-A, RAPORT		
Inspirare nara dreaptă: 1	Reținere respirație: 6	Exp
Inspirare nara stângă: 1	Reținere respirație: 6	Exp

Dacă tânjești după o gură de aer sau obosești ușor, înseamnă că nu ești pregătit să-ţi ţii respiraţia mai mult. În acest caz, continuă cu antar kumbhaka, Partea a 3-a, până când vei avea o capacitate pulmonară mai mare. Sub nicio formă nu te forța pentru a-ți ține respirația mai mult. Dacă nu-ți e ușor și confortabil să faci acest exercițiu, înseamnă că te străduiești pentru ceva ce-ți depășește capacitatea. Ia-o mai încet. Efectuează antar kumbhaka Partea a 4-a cel puțin șase luni înainte de a trece la nadhi shodhana, Stadiul 4, bahir kumbhaka.

Bahir kumbhaka, Stadiul 4

În al patrulea stadiu al nadi shodhana continuă să efectuezi antar kumbhaka (reținerea respirației după inspirare) și adaugă în plus bahir kumbhaka sau bahiranga kumbhaka (suspendarea respirației după expirare). Capacitatea de a-ți ține respirația după ce expiri trebuie dezvoltată treptat și în deplină siguranță. De aceea, nu te forța și nu încerca s-obții mai mult dacă nu ți-e confortabil. În faza inițială, ai grijă să nu-ți ții respirația prea mult. Altfel s-ar putea să ai dureri de cap sau să-ți fie afectat permanent sistemul respirator sau nervos. Nu te apuca de bahir kumbhaka dacă nu ai efectuat zilnic tehnicile elementare de pranayama timp de cel puțin doi ani.

Să practicăm acum bahir kumbhaka.

Bahir kumbhaka, Partea 1

Menține același raport de respirație ca pentru antar kumbhaka, dar adaugă acum bahir kumbhaka conform raportului următor.

Respectă raportul 1:8:6:1. Începe inspirând prin nara stângă, apoi reține-ți respirația și contractă glota pentru un inverval de opt ori mai mare decât intervalul de inspirare. Inspiră scurt și expiră apoi prin nara dreaptă pentru un interval de șase ori mai mare decât intervalul de inspirare. După aceea, reține-ți

respirația și contractă glota pentru un interval egal cu intervalul de inspirare.

După ce ai expirat prin nara dreaptă, inspiră. Reține-ți respirația și contractă glota pentru un inverval de opt ori mai mare decât intervalul de inspirare. Inspiră scurt și apoi expiră prin nara stângă pentru un interval de șase ori mai mare decât intervalul de inspirare. Apoi reține-ți respirația și contractă glota pentru un interval egal cu intervalul de inspirare. Asta este o serie. Pentru raportul corect, vezi tabelul de mai jos.

BAHIR KUMBHAKA, RAPORT		
Inspirare nara stângă: 1	Reținere respirație: 8	Expirare nara dreaptă:
Inspirare nara dreaptă: 1	Reținere respirație: 8	Expirare nara stângă: 6

Bahir Kumbhaka, Partea a 2-a

Continuă să evoluezi treptat până când vei reuși să ai o capacitate pentru bahir kumbhaka conform raportului din tabelul de mai jos.

BAHIR KUMBHAKA, RAPORT		
Inspirare nara stângă: 1	Reținere respirație: 8	Expirare nara dreaptă:
Inspirare nara dreaptă: 1	Reținere respirație: 8	Expirare nara stângă: 6

Continuă să practici bahir kumbhaka șase luni înainte de a trece la Stadiul 5. Nu trece mai departe dacă nu ai practicat exercițiile pranayama anterioare timp de trei ani.

Stadiul 5. Bahir kumbhaka cu jalandhara bandha

Așază-te confortabil în orice poziție cu spatele drept. Efectuează următorul exercițiu menținând un raport de 1:8:6:2. Inspiră prin nara stângă. Apoi, apleacă gâtul în jalandhara bandha (vezi p. 273). Reține-ți respirația pentru un interval de opt ori mai mare decât intervalul de inspirare. Apoi, revino din bandha și expiră prin nara dreaptă pentru un interval de șase ori mai mare decât intervalul de inspirare. Reține-ți respirația pentru un interval de două ori mai mare decât intervalul de inspirare. Inspiră prin nara dreaptă. Efectuează jalandhara bandha. Reține-ți respirația pentru un interval de opt ori mai mare decât intervalul de inspirare. Apoi, revino din bandha și expiră prin nara stângă pentru un interval de șase ori mai mare decât intervalul de inspirare. Ține-ți respirația în jalandhara pentru un interval de două ori mai mare decât intervalul de inspirare. Asta e o serie. Continuă să faci mai multe serii 10 minute.

BAHIR KUMBHAKA, RAPORT		
Inspirare nara stângă: 1	Reținere respirație: 8	Expirare nara dreaptă:
Inspirare nara dreaptă: 1	Reținere respirație: 8	Expirare nara stângă: 6

În practicarea exercițiilor pranayama ia-o ușor și nu te forța. Dacă ai impresia de sufocare, oprește-te imediat. Întinde-te și odihnește-te. Efectuează acest exercițiu cu jalandhara cel puțin o lună înainte de a trece la Stadiul 6.

Stadiul 6. Bahir kumbhaka cu diverse bandha

Continuă să practici bahir kumbhaka, Stadiul 5, dar adaugă uddiyana bandha (vezi p. 274), efectuând simultan jalandhara bandha în timpul reținerii respirației și la inspirare, și la expirare.

BAHIR KUMBHAKA, RAPORT		
Inspirare nara stângă: 1	Reținere respirație: 8	Expirare nara dreaptă:
Inspirare nara dreaptă: 1	Reținere respirație: 8	Expirare nara stângă: 6

Dacă acest exercițiu combinat ți se pare prea greu, continuă să practici bahir kumbhaka cu jalandhara bandha, apoi practică separat bahir kumbhaka cu uddiyaana bandha.

După ce reușești să efectuezi bahir kumbhaka cu jalandhara bandha și uddiyana bandha cel puțin șase luni, efectuează bahir kumbhaka cu maha bandha (vezi p. 278).

Pentru a practica aceste stadii avansate de bahir kumbhaka studiază cu un maestru spiritual authentic, care să te învețe practicile pranayama tradiționale.

Interesează-te de experiența și recomandările maestrului respectiv înainte să pornești într-o astfel de călătorie. Dacă dorești, ești binevenit într-unul dintre periplurile noastre yoghine pentru a învăța aceste practici de la un maestru yoga.

---

[99] Hatha Yoga Pradipika, Saraswati, p. 18.

[100] Hatha Yoga Pradipika, 2:2.

[101] Hatha Yoga Pradipika, 2:41-42.

[102] Hatha Yoga Pradipika, 2:15-16.

[103] Hatha Yoga Pradipika, Saraswati, p. 189.

Capitolul 23

Puterea meditației

„În timpul meditației vei avea viziuni divine, vei simți mirosuri divine, gusturi divine, atingeri divine, vei auzi sunete Anahata divine. Vei primi îndrumare de la Dumnezeu. Asta arată că Kundalini Shakti s-a trezit.“

(Sri Swami Sivananda[104])

Cea mai bună modalitate de a trezi kundalini este să te lași instruit direct de un adevărat maestru spiritual. Un astfel de maestru te poate ghida pe calea practicilor delicate și obligatorii ale meditației. În plus, citind unele dintre cărțile mele — Divine Revelation, How to Hear the Voice of God, Exploring Meditation și Ascensiunea — poți afla mai multe despre meditație și despre stările de conștiință extinsă. De asemenea, te poți ajuta de meditațiile asistate disponibile pe CD sau în formate pe care să le poți descărca de pe site-ul www.divinerevelation.org.

Din această carte vei învăța două meditații simple care să-ți intensifice starea de conștientizare și să trezească kundalini treptat și în deplină siguranță. Aceste metode derivă dintr-o practică antică numită yoga nidra, de la rădăcinile sanscrite yoga (comunicare interioară) și nidra (somn), o tehnică simplă, dar profundă de relaxare intensivă, de reîntinerire, de vindecare fizică și mentală, de sporire a inteligenței și de trezire spirituală. Ea poate să prevină și să vindece afecțiunile psihosomatice, să te scape de încordare, să diminueze durerile, să risipească oboseala și să-ți liniștească mintea și corpul.

S-a dovedit ştiinţific că yoga nidra scade rata metabolică, pulsul şi tensiunea arterială. Activitatea magnetică a creierului se schimbă de la undele beta la alfa sau teta, indicând o stare relaxată, meditativă. Sistemul nervos simpatic îşi diminuează activitatea. Fluxul sangvin, corelat cu stresul, scade. Rezistenţa pielii, asociată cu relaxarea, creşte.

Yoga nidra armonizează profund curenţii pranici care circulă prin corp, în special prin concentrarea prin rotaţie pe diverse părţi ale corpului, ceea ce revitalizează organismul şi îmbunătăţeşte starea de sănătate.

„Când sankalpa (dorinţe) şi vikalpa (fantezie şi imaginaţie) sunt smulse din rădăcină, atunci omul nu mai este influenţat de karma. Când sankalpa şi vikalpa sunt eliminate prin practici yoga regulate, se iveşte starea binecuvântată yoga nidra.“ (Adi Shanakaracharya[105])

Pregătirea

Poţi practica yoga nidra în orice postură îţi e confortabilă. Recomandăm fie în poziţia aşezat, fie întins pe spate în savasana (vezi Figura 23a) pe o saltea de gimnastică sau pe o pătură pe podea. Aşteaptă să treacă măcar o oră după masă. Poartă haine largi, confortabile. Camera să fie curată, fără insecte, liniştită, semiluminată şi bine aerisită. Stai cât poţi de nemişcat pe parcursul întregului exerciţiu.

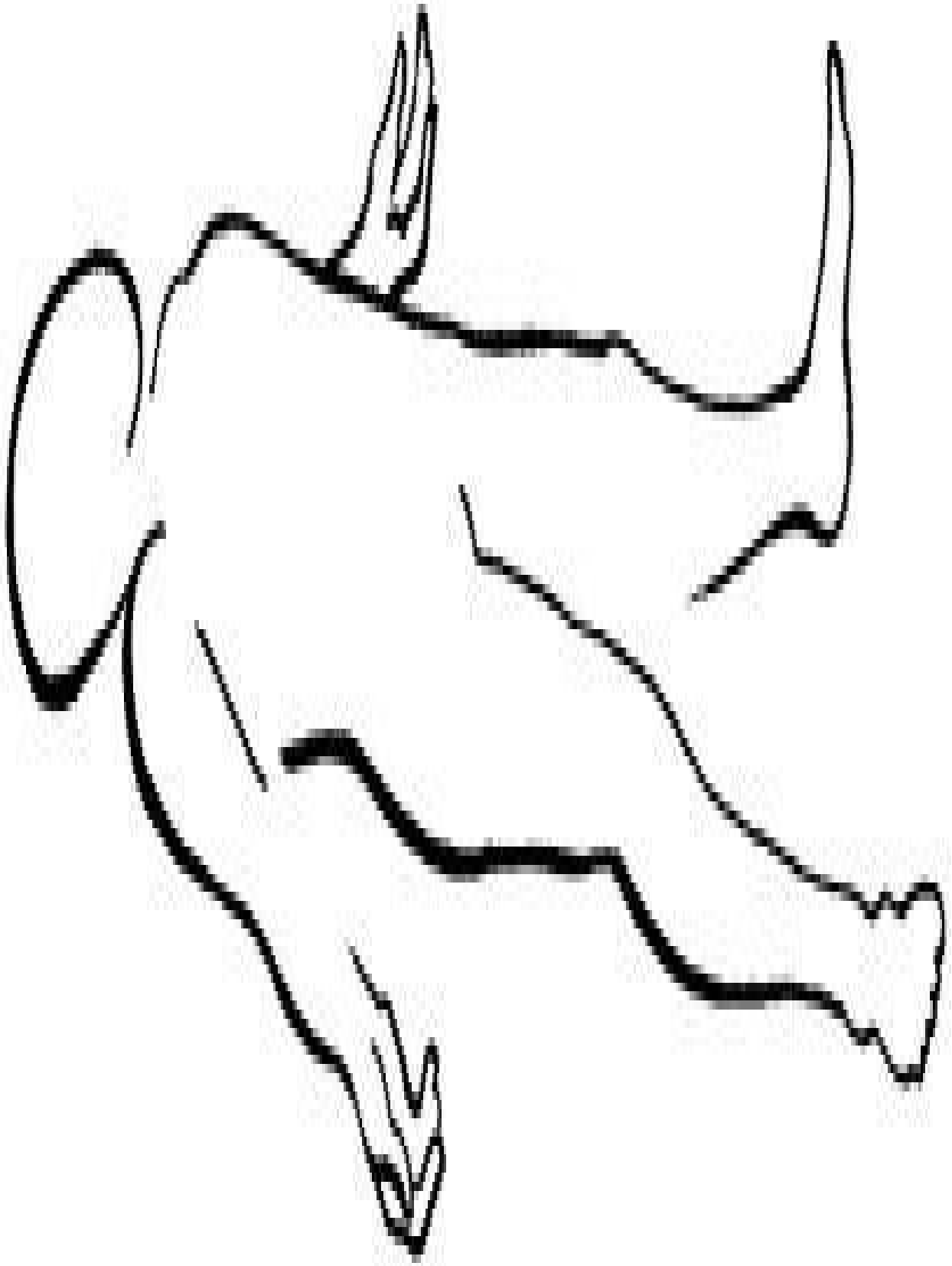


Figura 23a. Sava Asana

Obiectivul

Sankalpa (a rezolva sau rezolvare) este o rugăciune sau un obiectiv de atins prin meditație. Este o afirmație scurtă imprimată în subconștient în timpul exercițiului, o modalitate de a elimina blocajele și de a rezolva conflictele interioare. Pentru a obține cele mai bune rezultate, sankalpa implică o puternică voință și o simțire profundă.

Poți cere orice îți va îmbunătăți viața, cum ar fi relaxare profundă, contact divin, comunicare divină, sănătate, succes, trezire spirituală sau prosperitate. Poți spune ceva de genul: „SUNT creativ și dinamic în activitatea mea“. Sau: „SUNT plin de bucurie“ și așa mai departe. Ai grijă ca formularea să fie pozitivă, nu negativă. Cu alte cuvinte, să nu spui: „Nu mă voi îmbolnăvi“. Ci să zici în schimb: „SUNT perfect sănătos“. Mai poți adăuga: „Acum mă relaxez total, dar voi rămâne treaz pe parcursul acestui exercițiu“.

Exprimă-ți sankapla cu voce tare înainte și după yoga nidra. Continuă cu aceeași sankalpa în fiecare zi până când obții rezultate.

Până la urmă, vei putea atinge starea numită kalpa vriksha (copacul împlinirii dorințelor), când sankalpa sunt atât de puternice, încât dau roade de fiecare dată. Asta se întâmplă când chakra hrit este deschisă complet.

Instrucțiunile pentru yoga nidra sunt rostite cu voce tare de către un maestru, conducând discipolul sau grupul de discipoli pe calea meditației asistate. Astfel, pentru a practica doar această formă de meditație, trebuie mai întâi să-ți descarci înregistrările în computer sau să faci un CD. Apoi, când ești gata de meditație, pune pur și simplu înregistrarea respectivă. Sau poți comanda un CD cu Chakra Yoga Nidras de pe site-ul de la p. 327). Restul acestui capitol cuprinde aceste instrucțiuni. Înregistrează doar părțile în ghilimele și fă pauză atunci când vezi trei puncte: …

Conştiinţa corporală şi cosmică

În timpul acestei prime meditaţii, concentrarea ta se deplasează către diverse părţi ale corpului. Asta te face să nu mai fi atent la lumea exterioară, inducându-ţi o relaxare profundă, o detensionare, trezind o stare de conştientizare fără limite şi ajutând conştiinţa să se concentreze într-un punct (bindu).

„Să începem prin a vă aşeza în sava asana şi să staţi confortabil ca să nu mai fiţi nevoiţi să vă mişcaţi. Aşezaţi-vă hainele, mişcaţi capul, scărpinaţi-vă şi simţiţi-vă confortabil. Închideţi ochii şi ţineţi-i închişi pe durata întregului exerciţiu. Aşezaţi mâinile pe lângă corp, cu palmele în sus. Întindeţi picioarele şi depărtaţi-le uşor. Relaxaţi-vă total…“

„Deveniţi conştienţi de întregul corp. Imaginaţi-vă cum corpul devine tot mai greu, ca şi cum s-ar afunda în pământ. Corpul se face una cu pământul. Simţiţi greutatea piciorului stâng… a piciorului drept… a braţului stâng… a braţului drept… Simţiţi greutatea întregului corp…“

„Deveniţi acum conştienţi de respiraţie. Observaţi cum se deplasează aerul înăuntru şi în afară. Inspiraţi lent şi total… Acum expiraţi… Inspiraţi din nou… Şi expiraţi… Deveniţi conştienţi doar de respiraţie. Nu mai există nimic altceva acum decât respiraţia…“

„Repetaţi sankalpa personală [obiectivul] cu simţire şi intensitate. Simţiţi cum vibrează tot corpul la repetarea propriei sankalpa. Rostiţi sankalpa de trei ori adânc din inimă… Intenţia vă este de a rămâne treji pe parcursul acestei meditaţii…“

„Acum veţi începe să vă deplasaţi atenţia prin rotaţie asupra întregului corp. Puteţi simţi o senzaţie în fiecare parte a corpului ori puteţi crea o imagine mentală a acelei părţi a corpului. Sau numiţi o dată în minte acea parte a corpului. Rămâneţi treji şi atenţi pe parcursul acestor instrucţiuni, fără să vă forţaţi…“

„Acum deveniţi conştienţi de buze… nări… ochi… urechi… frunte… sprâncene… spaţiul dintre sprâncene… tâmple… obraji… bărbie… maxilar… gât…“

„Acum observaţi umărul drept… braţul drept… antebraţul drept… încheietura mâinii drepte… palma dreaptă… degetul mare de la mâna dreaptă… degetul arătător… degetul mijlociu… degetul inelar… degetul mic… toate degetele de la mâna dreaptă…“

„Acum deveniţi conştienţi de umărul stâng… braţul stâng… antebraţul stâng… încheietura mâinii stângi… palma stângă… degetul mare de la mâna stângă… degetul arătător… degetul mijlociu… degetul inelar… degetul mic… toate degetele de la mâna stângă…“

„Observaţi umerii… pieptul… stomacul… abdomenul… şoldurile… pulpa dreaptă… genunchiul drept… gamba… glezna… laba piciorului drept… talpa… degetul mare… următorul deget… al treilea deget… al patrulea… degetul mic… toate degetele de la piciorul drept… Simţiţi pulpa stângă… genunchiul stâng… gamba stângă… glezna… laba piciorului stâng… talpa… degetul mare… următorul deget… al treilea deget… al patrulea… degetul mic… toate degetele de la piciorul stâng…“

„Deveniţi acum conştienţi de spate. Observaţi umerii… partea de sus a spatelui… mijlocul… talia… şoldurile… fesele… partea din spate a piciorului drept… partea din spate a piciorului stâng… jumătatea de jos a corpului… jumătatea de sus a corpului… tot corpul…“

„Acum simţiţi corpul în încăpere… Fiţi conştienţi de clădirea în care vă aflaţi… Apoi de oraş sau localitate… De judeţ sau sector… Extindeţi starea de conştientizare către întreaga naţiune… Fiţi conştienţi de continentul pe care vă aflaţi…“

„Acum fiţi conştienţi de America de Nord… de America de Sud… de Europa… Africa… Asia… Australia… de întregul Pământ… de Lună… de Soarele radiind lumină… de sistemul solar… de galaxii… de grupurile de galaxii… de întreg universul fizic… de propria stare nelimitată de conştientizare… de corpul fizic…“

„Acum concentraţi-vă atenţia pe spaţiul dintre sprâncene şi observaţi orice imagine care vă vine în minte… Continuaţi s-observaţi spaţiul dintre

sprâncene…“

„Acum repetaţi sankalpa personală de trei ori cu voce tare, plini se simțire profundă…“

„Acum e timpul să reveniţi din starea de meditaţie… Mișcaţi încet mâinile… mișcaţi picioarele… fiţi conștienţi că vă aflaţi într-o cameră… Observaţi sunetele din jur… Mulțumiți pentru experiența trăită și apoi dechideți încet ochii.“

Conştientizarea chakrelor

Cel de-a doilea exercițiu yoga nidra intensifică starea de conștientizare a chakrelor, trezind astfel delicat kundalini. E util să te pregătești înainte studiind Figura 8a de la p. 130 pentru a localiza chakrele. De asemenea, fă-ți timp să studiezi ilustrațiile chakrelor din Partea a II-a a acestei cărți. Cea mai bună modalitate de a o face este să colorezi desenele cu markere, cu creioane colorate sau cu acuarele. Comandă cartea Chakras Coloring Book a autoarei de pe site-ul de la p. 327.

„Așezați-vă pe spate în savasana și închideți ochii. Stați foarte confortabil ca să nu mai fie nevoie să vă mișcați. Așezați-vă brațele pe lângă corp, cu palmele în sus. Depărtați puțin picioarele.

Țineți ochii închiși, dar uitați-vă la un punct imaginar situat cam la jumătate de metru distanță de piept… Imaginați-vă că sunteți absorbiți în acel spațiu… Cufundați-vă tot mai adânc în acel spațiu… Vă cufundați tot mai adânc… tot mai adânc în spațiul din fața pieptului…“

„Deveniți acum conștienți de respirație… Inspirați și imaginați-vă că inspirați aerul prin buric… Expirați și imaginați-vă că expirați prin buric… Respirați lent și ritmic… Fiți conștienți de acest proces de respirație… inspirație prin buric… expirație prin buric… Observați respirația…“

„Imaginaţi-vă acum că respiraţi prin piept… Inspiraţi aerul prin centrul pieptului… Daţi aerul afară prin centrul pieptului… Observaţi respiraţia…“

„Imaginaţi-vă că respiraţi pe nas… Imaginaţi-vă aerul cum pătrunde prin nări… obsservaţi aerul cum iese prin nări… Observaţi respiraţia prin nări…“

„Repetaţi acum sankalpa personală de trei ori cu voce tare. Spuneți-o plini de simțire, din inimă…“

„Încercaţi să vă imaginaţi cât puteţi de bine că vă vedeţi corpul din afară sau că îl vedeţi într-o oglindă în mărime naturală… Vizualizaţi tot corpul… picioarele… gambele… pulpele… abdomenul… pieptul… braţele… mâinile… nasul… ochii… centrul frunţii… faţa… tot corpul… Tot corpul vi se reflectă în oglindă…“

„Deveniţi acum conştienţi de chakre şi de punctele kshetram din corp. Deplasaţi-vă atenţia pe muladhara, kshetram-ul rădăcinii. La bărbaţi, este între picioare, în zona perinelului, între anus şi organele genitale. La femei este adânc în vagin, în zona colului uterin… Faceţi tot ce puteţi să simţiţi senzaţia acestui kshetram… Acum deplasaţi-vă atenţia la baza coloanei vertebrale, pe coccis şi simţiţi localizarea acestei chakra…“

„Observaţi acum chakra svadhishthana, din zona sacrală a coloanei vertebrale, deasupra coccisului… Deplasaţi-vă atenţia pe kshetram-ul de pe osul pubian din partea din faţă a corpului… La bărbaţi observaţi rădăcina penisului… La femei, deveniţi conştiente de clitoris…“

„Deveniţi acum conştienţi de kshetram-ul chakrei manipura din buric… Deplasaţi-vă atenţia spre coloana vertebrală, chiar sub buric, pentru a localiza chakra manipura…“

„Deplasaţi-vă atenţia pe kshetram-ul chakrei anahata din centrul pieptului, între cele două sfârcuri… Deveniţi apoi conştienţi de coloana vertebrală din zona situată imediat sub acest kshetram şi localizaţi chakra anahata…“

„Observaţi kshetram-ul chakrei vishuddha, în zona mărului lui Adam de la nivelul gâtului… Deveniţi conştienţi de coloana vertebrală din spatele acestui punct pentru a localiza chakra vishuddha…“

„Deplasaţi-vă atenţia în creştetul capului în chakra ajna, în zona glandei

epifize… Deveniţi acum conştienţi de punctul de pe frunte, dintre sprâncene…“

„Deveniţi acum conştienţi de kshetram-ul bindu din vârful capului…“

„Daţi-i voie stării de conştientizare să vă străpungă craniul şi observaţi chakra sahasrara, ca o umbrelă sau ca o coroană deasupra capului…“

„Repetaţi acum acest proces în sens invers. Deplasaţi-vă din nou atenţia pe punctul … pe punctul dintre sprâncene… apoi pe chakra celui de-al treilea ochi… apoi pe chakra gâtului… kshetram-ul gâtului… chakra inimi… kshetram-ul inimii… chakra buricului… kshetram-ul buricului… chakra bazinului… kshetram-ul genital… chakra rădăcinii… kshetram-ul perineal…“

„Acum faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a vizualiza chakrele… Să începem cu prima chakra, muladhara. La menţionarea fiecărei chakre, imaginaţi-vă că e cineva care le apasă uşor cu degetul mare. Apoi faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a vedea, a simţi sau a auzi ce este în acea chakra. Observaţi culoarea, zeitatea sau formele pe care le conţine chakra respectivă. Să începem.

Deveniţi mai întâi conştienţi de chakra rădăcinii, muladhara, de la baza coloanei vertebrale… Localizaţi-o în corp şi vedeţi, simţiţi sau auziţi ce este înăuntrul ei…“

„Deveniţi acum conştienţi de chakra bazinului, svadhishthana, din zona sacrală a coloanei vertebrale… Localizaţi-o în corp şi vedeţi, simţiţi sau auziţi ce este înăuntrul ei…“

„Deveniţi apoi conştienţi de chakra buricului, manipura, din zona lombară a coloanei vertebrale… Localizaţi-o în corp şi vedeţi, simţiţi sau auziţi ce este înăuntrul ei…“

„Observaţi chakra inimii, anahata, din zona toracică a coloanei vertebrale… Localizaţi-o în corp şi vedeţi, simţiţi sau auziţi ce este înăuntrul ei…“

„Deveniţi conştienţi de chakra gâtului, vishuddha, din zona cervicală a coloanei verebrale… Localizaţi-o în corp şi vedeţi, simţiţi sau auziţi ce este înăuntrul ei…“

„Observaţi acum chakra celui de-al treilea ochi, ajna, din zona epifizei din creier. Localizaţi-o în corp şi vedeţi, simţiţi sau auziţi ce este înăuntrul ei…“

„Deveniți conștienți acum de bindu din creștetul capului… Localizați-l în corp și vedeți, simțiți sau auziți ce este înăuntrul lui…“

„Observați acum sahasrara ca pe o coroană sau umbrelă de raze deasupra capului… Localizați-o și vedeți, simțiți sau auziți ce este înăuntrul ei…“

„Deplasați-vă acum atenția pe kshetram-ul chakrei ajna, pe frunte, între cele două sprâncene. Observați orice experiență senzorială pe care o aveți… Acum puneți-vă întrebarea: „Cine sunt eu?“ Apoi așeptați ca răspunsul să vă vină fără niciun efort…“

„Repetați acum sankalpa personală de trei ori cu voce tare…“

„Deveniți conștienți de respirație… Observați-vă întregul corp și senzațiile fizice… Deveniți conștienți de lucrurile dimprejur și sesizați zgomotele… Mișcați-vă ușor corpul și întindeți mușchii… Când simțiți că sunteți gata, deschideți încet ochii.“

---

[104] Sivananda, Kundalini Yoga, website.

[105] Venkatanathacharya, Yogataravali, Saraswati, p. 768.

Epilog

Misterele kundalini și ale energiei chakrelor sunt veșnic de necunoscut. Singura cale de a începe să le înțelegem este prin experiență directă. Cei care le-au resimțit spun că sunt incomprehensibile. Astfel, rămân o enigmă. Singura ta călăuză reală în această călătorie a energiei este guru tău interior.

Deschizându-ți inima în fața Spiritului și simțindu-ți adevărata natură a ființei, poți începe să pătrunzi cu mintea nepătrunsul. Prezența divină din tine este sursa întregii cunoașteri, a tuturor mantrelor, a tuturor chakrelor și a întregii energii (kundalini). Sursa ești tu. Ai încredere în tine și dă-i voie inimii tale să se deschidă complet ca o floare, împlinindu-și potențialul său cel mai înalt, mai complet și mai bun. Trăiește în inima Spiritului și în casa Domnului. Este dreptul tău din naștere și misiunea ta.

Pacea fie cu tine în iubirea divină!

Bibliografie

Cărţi

Aiyar, K. Narayanaswami, traducător. Thirty Minor Upanishads, including the Yoga Upanishads. Santarasa Publications.

Aranya, Swami Haricarananda., Yoga Philosophy of Pantajali, Calcutta, India: Universitatea din Calcutta, 1963.

Avalon, Arthur, Tantra of the Great Liberation, New York: Dover Publications, 1972.

Baker, Douglas, Esoteric Healing, Herts, Marea Britanie: Douglas Baker, 1963.

Bernard, Theos, Hindu Philosophy, New York: Philosophical Library, 1947.

Besant, Annie, The Bhagavad-Gita, Aydar, Madra, India: Teosophiccal Publishing House, 1973.

Chang, Stephen, T. The Tao of Sexology. The Book of Infinite Wisdom, San Francisco, Tao Publishing, 1986.

Cousens, Gabriel, Spiritual Nutrition and The Rainbow Diet, San Rafael, California: Cassandra Press, 1986.

Cozort, Daniel, Highest Yoga Tantra, Ithaca, New York: Snow Lion, 1986.

Evans-Wentz, W.Y., Tibetan Yoga and Secret Doctrines, Londra: Oxford University Press, 1967.

Frawley, David, Yoga & Ayurveda. Self-Healing and Self-Realization, Detroit: Lotus Press, 1999.

Frawley, David, Ayurveda and the Mind, the Healing of Counciousness. Detroit: Lotus Press, 1997.

Goswami, C.L., Sastri, M.A., Srimad Bhagavata Mahapurana.

Gorakhpur, U.P., India: Motilal Jalan, Gita Press, 1982.

Goswami, Shyam Sundar, Layayoga. The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini. Rochester, Vermont: Inner Traditions, 1999.

Greene, Brian, The Elegant Universe, Superstrings, Hidden Dimensions, and the Quest for the Ultimate Theory, New York: Random House, Vintage Books, 2000.

Hume, R.E., traducător, The Thirteen Principal Upanishads, Oxford: Oxford University Press, 1931.

Isherwood, Cristopher, Ramakrishna and His Disciples, Hollywood, California: Vedanta Press, 1980.

Johari, Harish, Chakras, Energy Centers of Transformation, Rochester, Vermont: Destiny Books, Inner Traditions International, Ltd., 2000.

Jung, C.G., Hauer, J., Kundalini Yoga, manuscris nepublicat, 1932.

Kapila, Samkhya-darsana (Samkhya-sutras of Kapila) with Vijnanabhiksu's commentary, Calcutta, India: Vacaspatya Press, 1936.

Karyalaya, Gobind Bhawan, The Bhagavadgita, Gorakhpur, U.P. India: Gita Press, 1984.

Kshavadas, Sadguru Sant, Sadguru Dattatreya, Oakland, California: Vishwa Dharma Publications, 1988.

Kilner, Walter J., The Human Aura, Fort Lee, New Jersey: Lyle Stuart, 1983.

Krishna, Gopi, Kundalini, The Evolutionary Energy in Man. Shambhala Press, 1967.

_____. Dawn of a New Science, Toronto: Institute for Consciousness Research,

1999.

Lieberman, Jacob, Light: Medicine of the Future, Santa Fe, New Mexico: Bear & Co., 1991.

Mahesh Yogi, Mararishi,. Bhagavad Gita, a New Translation and Commentary with Sanscrit Text, International SRM Publications, 1967.

_____. Science of Being and Art of Living, New York: Signet, 1968.

Miller, Moshe, traducător, Zohar, Chicago: Fiftieth Gate Publications, 2000.

Mishra, Rammurti, S., Fundamentals of Yoga, New York: Harmony Books, Crown Publishers, 1987.

Muktananda, Swami, Kundalini: The Secrets of Life, New York: Syda Foundation, 1979.

_____. Shree Guru Gita, South Fallsburg, New York: Syda Foundation, 1981.

Müller, F. Max, editor, The Sacred Books of the East — The Upanishads, vol XV. Oxford, Marea Britanie: Oxfort University Press, Part I, 1879. Part II, 1884.

Nityananda, Bhagavan, Sky of the Heart, Jewls of Wisdom from Nityananda, Portland, Oregon: Rudra Press, 1996.

Osho, In Search of the Miraculous: Chakras, Kundalini & The Seven Bodies, Essex, Marea Britanie: C.W. Daniel Company Limited, 1996.

Perry, Whitall N., A Treasury of Traditional Wisdom, Cambridge, Marea Britanie: Quinta Essentia, 1971.

Powell, A.E., The Etheric Double: The Health of Aura of Man, Wheaton, Illionois: Quest, The Teosophical Publishing House, 1969.

Prabhavananda, Swami, Isherwood, Cristopher, Shankara’s Crest Jewel of Discrimination, Hollywood, California: Vedanta Press, 1975.

Saraswati, Swami Satyananda, A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya, Bihar, India: Bihar School of Yoga, 1981.

Satprakashananda, Swami, The Goal and the Way: The Vedantic Approach to Life's Problems, St. Louis, Missouri: The Vedanta Society of St. Louis, 1977.

Satyeswarananda Giri, Swami, Babaji: The Divine Himalayan Yogi, San Diego, California: The Sanskrit Classics, 1984.

Shankaracharya, Vivekacudamani, a masterpiece of Advaita Vedanta in Poetry. The Works of Shankara, Vol. X, fără dată.

Sheldrake, Rupert, A New Science of Life: The Hypothesis of Morphic Resonance, Rochester, Vermont: Inner Traditions International, 1995.

_____. The Presence of the Past: Morphic Resonance & the Habits of Nature, Rochester, Vermont: Inner Tradition International, 1995.

Shumsky, Susan G., Divine Revelations, New York: Fireside, Simon & Schuster, 1996.

_____. Exploring Meditation,. Franklin Lakes, New Jersey: New Page Books, The Career Press, 2002.

_____. Exploring Auras, Franklin Lakes, New Jersey: New Page Books, The Career Press, 2005.

_____. Miracle Prayer, Berkeley, California: Celestial Arts, 2006.

_____. How to Hear the Voice of God, Franklin Lakes, New Jersey: New Page Books, The Career Press, 2008.

_____. Ascension, Franklin Lakes, New Jersey: New Page Books, The Career Press, 2010.

_____. Instant Healing, Pompton Plains, New Jersey: New Page Books, The Carrer Press, 2013.

_____. The Power of Auras, Pompton Plains, New Jersey: New Page Books, The Carrer Press, 2013.

Silburn, Lilian, Kundalini, The Energy of the Depths, Albany, New York: State University of New York Press, 1988.

Sivananda, Sri Swami, Kundalini Yoga,. Shivanandanagar, India: Divine Life Society, 1994.

Subramanian, V.K., Saundaryalahari of Shankaracarya, Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers, 1998.

Svatmarama, Pancham Sinh, traducător, Hatha Yoga Pradipika, Allahabad, India: Sudhindra Nath Vasu, the Panini office, Bhuvaneswari Asrama, 1914.

Svoboda, Robert E., Aghora, At the Left Hand of God, Albuquerque, New Mexico: Brotherhood of Life, 1986.

Thera, Naranda Maha, traducător, The Dhammapada,. Colombo, Sri Lanka: Vijirarama, 1972.

Thirumoolar, Siddhar, Govindan, M., editori, Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra, Montreal, Canada: Babaji's Kriya Yoga and Publication, Inc., 1993.

Upanishads, The Ten Principal, with Shankaracharya Commentary, vol. I și II, Poona, India: Askekar and Co., 1927, 1928.

Varenne, J., traducător, Yogatattva Upanishad, Yoga in the Hindu Tradition, Chicago: University of Chicago Press, 1976.

Vasu, Rai, Babdur, Srisa Chandra, traducători, The Siva Samhita, New Delhi, India: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1999.

Venkatanathacharya, N.S., Mandalabrahmanopanishad, with Rajayogabhashia of Sri Shankaracharya and Yogataravali of of Sri Shankaracharya with Bhavaprakasha,. Mysore, India: Oriental Research Institute, University of Mysore, 1970.

Vidyaranya, Bharati-tirtha, Pancadasi, with commentary of Ramakrishna, NSP, 1935.

Vireswarananda, Swami, Adidevananda, Swami, Brahma-Sutras, Mayavati, Pithoragarh, Himalaya, India: Advaita Ashrama, 1986.

Vishnu-devananda, Swami, The Complete Illustrated Book of Yoga, New York: Three Revers Press, 1988.

Von Reichenbach, Karl, Psycho-physiological Research on the Dynamics of Magnetism, Electricity, Heat, Light, Crystallisation, and Chemism, In Their Relation to Vital Force. New York: J.S. Redfield; Boston: B.B. Mussey & Co., 1851.

White, John Warren, Stanley Krippner, Future Science: Life Energies and the Physics of Paranormal Phenomena, New York: Doubleday, 1977.

Wilson, Andrew, editor, International Religious Foundation, World Scripture, New York: Paragon House, 1991.

Woodroffe, Sir John, The Serpent Power. Being the Sat-cakranirupana and Paduka-pancaka, Madras, India: Ganesh & Co., 1973.

Woodroffe, Sir John George, Mahanirvana Tantra, Lodi, California: Auromere, 1985.

Yogananda, Paramahansa, Autobiogrphy of a Yogi, Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 1981.

Yogindra, Sadananda, Jacob, G.A., editori, Vedanta-sara, NSP, 1925.

Yudelove, Eric Steven, The Tao & The Tree of Life: Alchemical & Sexual Mysteries of the East and West, St. Paul, Minnesota: Llwellyn Publications, 1996.

Yukteswar, Jnanavatar Swami Sri, The Holy Science, Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 1990.

Site-uri

Eckhart, Meister

www.spiritualeducation.org/Library/Sehdev_Seeing.htm

Gheranda Samhita, versiunea online

www.classicyoga.org/texts/Gheranda-1.html

Greene, Brian

superstringtheory.com/people/bgreene.html

Hatha Yoga Pradipika, versiunea online

davidrjones.tripod.com/hatha/htm

Mahanirvana Tantra, versiunea online

www.sacred-texts.com/tantra/maha/

Platon

***www.wisdomworld.org/additional/TheAstralBodyHistoricalStudies/S
of-8.html***

Principal Upanishads, versiunea online

hinduism.about.com/library/weekly/aa061301d.htm

Sat Cakra Narupana, versiunea online

www.realization.org/page/namedoc0/scn/scn_0.htm

Sivananda, Sri Swami, Kundalini Yoga, versiunea online

www.sivanandadlshq.org/download/kundalini.htm

Yoga Kundalini Upanishad, versiunea online

www.sribabaji.org/mgm_data/files/Yoga-Kundalini%20Upanishad.pdf.

Zohar, versiunea online

www.kabbalah.com

Alte site-uri utilizate

www.journaloftheoretics.com/Links/Papers/INTENT.pdf

www.luminet.net/~wenonah/new/milewski.htm

www.keelynet.com/energy/comefrom.txt

www.orgonewizard.com/names.html

www.fortunecity.com/greenfield/bp/16/bas/124.htm

www.tombender.org/appa.html

www.insight-books.com/new/0854352813.html

www.orgonelab.org/

www.sumeria.net/health/radion3.html

www.substation23.net/snakestyle/index.shtml?hef

www.reikiteaching.co.uk

www.olemiss.edu/~ssumrall/ch2.htm

www.thelemicgoldendawn.org/alchemy.html

www.procaduceo.com/en/anaene01.htm

www.nuhs.edu/communications/publications/humanities/Jackson.pdf

www.heilkunst.com/natural.html

www.ncahf.org/articles/a-b/allopathy.html

www.theelementsofhealth.com/principals.htm

http://25.1911encyclopedia.org/H/HI/HIPPOCRATES.htm

Despre autoare

Dr. Susan Shumsky şi-a dedicat viaţa pentru a-i ajuta pe oameni să preia controlul vieţii lor într-un mod foarte eficient, puternic şi pozitiv. Ea este un specialist exemplar în spiritualitate, un cunoscut şi apreciat orator profesionist, un invitat foarte căutat în mass-media, ambasador al Noii Gândiri şi Doctor Divinitatis.

Dr. Shumsky este autoarea cărţii Divine Revelation, publicată continuu începând din 1996 de editura Simon & Shuster, precum şi a altor patru lucrări care au obţinut numeroase premii: Miracle Prayer, publicată de Random House, Exploring Chakras, How to Hear the Voice of God şi Ascensiunea; plus Exploring Meditation, Exploring Auras, Instant Healing şi The Power of Auras. Cărţile sale au fost traduse în mai multe limbi şi publicate în toată lumea, unele dintre ele fiind bestsellere numărul 1 pe Amazon.com.

Dr. Shumsky practică disciplinele de dezvoltare personală din 1967. Timp de 22 de ani a practicat meditaţia profundă multe ore pe zi în Himalaya, în Alpii Elveţieni şi în alte zone izolate, sub îndrumarea personală a maestrului indian iluminat Maharishi Mahesh, fondatorul Meditaţiei Transcendentale şi guru al membrilor formaţiei Beatless şi al lui Deepak Chopra. Timp de şapte ani, a făcut parte din personalul apropiat al lui Maharishi, călătorind în Spania, Mallorca, Austria, Italia şi Elveţia. Apoi, timp de alţi 25, a studiat Noua Gândire şi metafizica şi a devenit Doctor Divinitatis.

Dr. Shumsky nu s-a născut cu vreo putere ieşită din comun, ci şi-a dezvoltat, răbădtoare, abilităţile pe parcursul zecilor de ani de studiu şi practică zilnică. Întrucât a păşit ea însăşi pe această cale, îi poate îndruma pe alţii spre calea lor. Ca un adevărat pionier în domeniul conştiinţei, predă, încă din anii 1970, tehnici de yoga, meditaţie, rugăciune şi intuiţie miilor de discipoli din lumea întreagă. Este fondatoare a Divine Revelation®, o tehnologie unică şi pe deplin dovedită în practică de contactare a prezenţei divine, de sesizare şi testare a glasului interior şi de primire a unor îndrumări divine clare.

Dr. Shumsky călătorește mult, ținând, în calitate de realizator și organizator, ateliere, conferințe, seminarii pe mare în timpul croazierelor, organizând tururi în Bali, Insula Paștelui, Kumbh Mela în India, Macu Picchu în Peru, la piramidele din Egipt, în Yuccatan, la cercurile de pe câmpiile din Anglia; de asemenea ține conferințe și organizează excursii de retragere spirituală la Muntele Shasta, în Munții Teton, la Sedona, în deșertul Sonoran și în Munții din Santa Cruz, precum și către alte destinații sacre de peste tot din lume. Ea susține de asemenea teleseminarii și ședințe private de formare spirituală, ședințe de terapie prin rugăciune și sesiuni de Revelație Divină.

Toți anii de cercetare în domeniul conștiinței și explorării interioare au contribuit la cartea sa, Puterea chakrelor, prin care pot să fie semnificativ ocolite capcanele din calea căutătorului și să fie redus mult timpul necesar pentru urmarea căii interioare către Spirit.

Pe site-urile noastre www.divinerevelation.org și www.divinetravels.com puteți face tot ce se prezintă în continuare.

• Să vă abonați la newsletter;

• Să vedeți itinerarul autoarei;

• Să citiți primul capitol din toate cărțile autoarei;

• Să ascultați zeci de interviuri și de telesemnarii gratuite cu dr. Shumsky;

• S-o invitați pe dr. Shumsky să vorbească pentru grupul vostru;

• Să găsiți un maestru în Divine Revelation în zona în care locuiți;

• Să vedeți curricula programului Divine Revelation;

• Să vă înscrieți pentru a pleca în zone izolate sau pentru a urma un curs;

• Să comandați un CD, ilustrate laminate cu rugăciuni vindecătoare sau să descărcați fișiere;

• Să comandați cărți, produse audio și video sau cursuri individuale;

• Să comandaţi afişe frumoase în culori cu ilustraţiile autoarei;

• Să comandaţi cartea Chakras Coloring Book a autoarei;

• Să vă înscrieţi pentru şedinţe telefonice particulare cu dr. Shumsky;

• Să vă înscrieţi într-un tur spiritual, la o conferinţă sau pentru o călătorie spre destinaţii sacre;

• Să participaţi la cercurile noastre săptămânale de rugăciuni şi la alte teleseminarii speciale în direct.

Odată cu înscrierea pe site-ul www.divinerevelation.com veţi putea descărca gratuit un fişier cu o mini-meditaţie asistată şi, în plus, veţi avea acces la cercul nostru săptămânal de rugăciune prin teleconferinţă şi la forumul comunităţii online.

Ca dar pentru că aţi citit această carte, puteţi folosi următorul cod pentru a primi un discount special la înscrierea pe site-ul www.divinetravels.com pentru una din călătoriile sau tururile noastre: CHAKRAS108.

Dorim să ne scrieţi. Vă rugăm să ne scrieţi despre experienţele personale trăite la trezirea kundalini, deschiderea chakrelor, în timpul meditaţiei, al vindecării câmpului energetic şi despre alte rezultate pe care le-aţi obţinut prin practicarea metodelor din această carte. Adresa noastră de e-mail este: divinerev@aol.com.Occulpa volessi tioremque persperum eos et, sero id ute voloria nonem re volor sit landae. Maximentis venes sit omnis essitis am fugitii ssimpelis erestib usciae